



## Ritrova la calma in pochi secondi

Ti senti sopraffatto, stressato o ansioso? Prova la tecnica di respirazione del “sospiro fisiologico” (anche detto “sospiro ciclico”):

**1**

### Inspira due volte dal naso

Prima respira profondamente a pieni polmoni, poi rapidamente per riempirli del tutto

**2**

### Espira lentamente dalla bocca

Espira finché non hai espulso tutta l'aria

**3**

### Ripeti l'esercizio più volte o fino a 5 minuti finché non ti senti più calmo

## Perché funziona

La maggior parte delle persone respira in modo breve e rapido quando è stressata. Ciò fa accumulare l'anidride carbonica nel flusso sanguigno, il che può farci sentire ancora più agitati.

Sospirando profondamente ed espirando lentamente si favorisce l'eliminazione dell'anidride carbonica in eccesso e il rallentamento della frequenza cardiaca, così da trovare una calma rilassante.

### Fonti:

University of Wisconsin-Madison. [CALs Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALs](#). 13 aprile 2023.  
Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#). 9 febbraio 2023.  
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). Novembre 2024

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama al numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi nazionali. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego. WF15829017 336642-022025 OHC