

# Fai una pausa e prenditi un momento per elaborare gli stati ansiosi

Alcune cose che mi fanno sentire in ansia sono:

1

---

2

---

3

---

**Essere in ansia può cambiare il modo in cui pensiamo e ci sentiamo.  
Quando mi sento in ansia:**

Il mio corpo:

La mia mente:

Mi sento:

## Quando mi sento in ansia, posso gestirla:

(Verifica tutte le capacità che potrebbero esserti utili per prenderti un momento per gestire l'ansia)

- |  |   |   |                                |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Con la respirazione 4-7-8     | <input type="checkbox"/> Controllando come sto  | fisico  | spuntini sani                  |
| <input type="checkbox"/> Facendo una breve passeggiata | <input type="checkbox"/> Prendendomi una pausa durante il giorno per fare qualcosa di diverso | <input type="checkbox"/> Facendo meditazione o rilassandomi         | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Trascrivendo i pensieri       | <input type="checkbox"/> Parlando con un amico, un adulto o un mentore                        | <input type="checkbox"/> Giocando                                   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Dialogo interiore positivo    | <input type="checkbox"/> Facendo esercizio  | <input type="checkbox"/> Visualizzando un luogo felice e rilassante | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Colorando                     |   | <input type="checkbox"/> Consumando                                 | <input type="checkbox"/> _____ |

**Consulta questa pagina ogni volta che ti senti in ansia e fai pratica con le capacità di gestione dell'ansia che fanno al caso tuo. Se ritieni che l'autogestione non funzioni o non contribuisca a gestire l'ansia per determinate situazioni, contatta un professionista o parla delle tue difficoltà con una persona di fiducia per ricevere aiuto.**

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il 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 del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 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.