

PODCAST "ANDARE  
AVANTI INSIEME":

## Coltivare la resilienza emotiva



DR. DYLAN ROSS



DR. RICK HANSON

Nel secondo episodio del podcast di Optum "Andare avanti insieme", il Dr. Dylan Ross ha parlato con il Dott. Rick Hanson. Il Dr. Hanson è uno psicologo, un membro anziano dell'UC Berkeley's Greater Good Science Center e un autore di best seller per il New York Times. Hanno discusso sul coltivare la resilienza emotiva ai tempi del COVID-19 e sul concentrarsi sui modi per svilupparla. Nello specifico, hanno discusso di tre forze interne: coraggio, compassione e gratitudine.

### Principali conclusioni:

- La resilienza ci aiuta ad affrontare le sfide della vita e contribuisce al nostro benessere complessivo. Si basa su varie forze interne. Tre di queste sono il coraggio, la compassione e la gratitudine.
- La neuroplasticità positiva è un modo per cambiare in meglio e gradualmente la propria mente. Potete collegare queste tre caratteristiche e costruire la vostra resilienza.
- Per costruire queste forze interne, concentratevi in modo consapevole su esperienze specifiche.

### Grinta:

- La grinta è un irriducibile senso di determinazione, sangue freddo o sciatteria.
- Due qualità della grinta sono la determinazione e la forza.
- Per costruire la vostra grinta, iniziate con un'esperienza. Pensate a una volta in cui vi siete sentiti determinati o forti. Quindi, restate concentrati su quell'esperienza. Sentitela nel corpo per alcuni respiri. Concentratevi sulle belle sensazioni. Ciò aiuta a creare un cambiamento fisico durevole nella vostra mente.

### Compassione:

- La compassione consta di due qualità: empatia verso chi soffre e desiderio di aiutare.
- L'auto-compassione è un importante fattore della resilienza. Ma spesso è più difficile della compassione verso gli altri.
- Per sviluppare la compassione, usate la frase "come me". Ad esempio, "Anche tu, come me, ti preoccupi per i tuoi figli". Inoltre, usate la frase "come gli altri". Ad esempio, "Come gli altri, anche io sono stressata in questo periodo". Ciò può creare un senso di umanità comune. E può renderci più compassionevoli.

### Gratitudine:

- La gratitudine è un semplice sentimento di ringraziamento. Ci dà speranza e aiuta a sostenere le emozioni positive, che rappresentano una grande parte della resilienza.
- Per costruire la gratitudine, prendetevi ogni giorno un momento per riflettere su tre cose per le quali siete grati. Oppure rallentate per respirare e concentratevi sul sentirvi grati ogni giorno.
- Costruire la gratitudine può aiutarvi a sentirvi meglio e a diventare più forti. Può contribuire alla vostra resilienza emotiva.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.