

Sostegno **essenziale**



Gestione dello stress: tecniche di mindfulness e rilassamento

I processi di mindfulness e rilassamento possono aiutare a ridurre gli effetti dello stress sulla mente e sul corpo.



Ti capita mai di sentirti eccessivamente sotto pressione, di avere troppi problemi da risolvere, troppo poco tempo e troppe persone che giudicano i tuoi sforzi mentre ti dai da fare?

Lo stress fa naturalmente parte della vita e il modo in cui scegliamo di gestirlo è fondamentale per il nostro benessere. Livelli cronici o estremi di stress possono avere un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. I sistemi cardiovascolare, endocrino, respiratorio, riproduttivo, gastrointestinale, nervoso e muscolare possono subirne le conseguenze.

Le tecniche di mindfulness e di rilassamento sono utili per reindirizzare i pensieri verso il presente e viverlo in modo non giudicante.

Introdurre nella tua vita tecniche di mindfulness e di rilassamento ti porterà grandi benefici. Da un punto di vista emotivo e fisico, possono aiutare a combattere la depressione, l'ansia e altri problemi legati alla salute mentale. Possono anche aiutarti ad acquisire una maggiore autostima, a prenderti più cura di te e a migliorare il tono dell'umore. Le tecniche di mindfulness e rilassamento contribuiscono anche a rendere più creativi e riflessivi al lavoro.



Esercizi di mindfulness

Non esiste un solo metodo valido per praticare la mindfulness. Ci sono molte tecniche per consentire alla mente di connettersi con il presente in uno stato di “rilassamento focalizzato”.

- **Scegli un luogo comodo e siediti in silenzio.** Concentrati su ciò che senti quando inspiri ed espiri. Rilassa la mente e ignora gli altri pensieri. Se la mente inizia a vagare, non giudicarti. Reindirizza gradualmente i pensieri sull'esercizio. Una parola o un “mantra” ripetuti mentalmente possono essere di aiuto.
- **Sii presente.** Presta attenzione al corpo e ai sensi. Se senti qualcosa, anche un odore o un rumore, lascia che accada e che passi, senza giudicare. Lo stesso vale per le emozioni. Individuale e nominale mentre le vivi e, di nuovo, lascia che arrivino e passino senza giudicare.
 - Esercitati a essere presente nei rapporti interpersonali, al lavoro e in solitudine. Metti da parte i pensieri che riguardano le cose da fare, gli eventi futuri e quelli passati. Cerca di mantenere i pensieri focalizzati sul “qui e ora”.
 - Quando ti ritrovi a provare impulsi o desideri intensi, fai caso a cosa provi a livello del corpo in quel preciso momento. Quindi, piuttosto che sperare vagamente che il desiderio passi, assumi un atteggiamento più deciso: il desiderio passerà!

Praticare la mindfulness potrebbe non sembrare particolarmente rilassante all'inizio, ma col tempo potrebbe portarti ad acquisire maggiore autoconsapevolezza, ad accettare una gamma più vasta di esperienze e ad essere più in pace con te stesso.



Diversi tipi di tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento sono pratiche intenzionali usate per generare la risposta naturale del corpo allo stress. Si tratta di abilità che possono rallentare la respirazione e la frequenza cardiaca, abbassare la pressione sanguigna, ridurre il mal di testa, il dolore cronico e l'insonnia, migliorare la digestione e persino aumentare la fiducia in sé stessi.

Queste attività sono strumenti che possono migliorare la nostra salute e la qualità complessiva della nostra vita, se troviamo il tempo di metterle in pratica regolarmente.

- **Training autogeno:** prestare attenzione al proprio corpo è un ottimo metodo per ridurre lo stress. Le persone che praticano questa forma di rilassamento si concentrano su immagini o parole che evocano tranquillità e si concentrano sul respiro, sul battito cardiaco e sulle sensazioni fisiche.
- **Rilassamento muscolare progressivo:** con questa tecnica si irrigidiscono e si rilassano piano piano i singoli muscoli. Parti dai piedi e procedi verso la testa. Questa pratica insegna a essere consapevoli della tensione muscolare nei momenti di stress.
- **Biofeedback:** esistono alcuni dispositivi elettronici che puoi usare per misurare la risposta fisica allo stress. Grazie al feedback immediato, puoi capire quali esercizi ti aiutano a rilassarti di più.
- **Visualizzazione guidata:** inizia sostituendo le immagini negative con altre positive e rilassanti. Ad esempio, potresti immaginare di passare una giornata in spiaggia oppure di rilassarti su un'amaca all'ombra.
- **Musica:** forse ti sorprenderà, ma ascoltare un po' di musica può ridurre il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Concentrati sulla musica e canta a squarciagola, se possibile.
- **Risata:** guardare il tuo film comico preferito o uscire con un amico spiritoso potrebbe essere la miglior medicina. Una bella risata diminuisce il cortisolo, l'ormone dello stress, e favorisce la produzione di sostanze chimiche del cervello chiamate endorfine, che aumentano il buonumore.
- **Visualizzazione:** creati immagini mentali di un luogo o di una situazione rilassante e usa l'immaginazione per percepire i suoni, gli odori e le sensazioni del momento.
- **Gratitudine:** affrontare la vita con un approccio positivo e ottimista è molto utile. Concentrarsi su ciò per cui siamo grati (o anche scriverlo) può avere un effetto rivoluzionario sul nostro atteggiamento.



Da dove iniziare

Puoi scaricare un'app o cercare esercizi guidati online.

L'efficacia degli esercizi varia di persona in persona, quindi continua a provare finché non trovi la tecnica più adatta a te.

Le tecniche di mindfulness e di rilassamento non sono costose e si possono praticare quasi ovunque. Indipendentemente dal livello di stress, che sia opprimente o che tu riesca a gestirlo bene, queste attività possono incrementare il senso di benessere generale.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio 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'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC