

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 sotto pressione, di avere troppi problemi da risolvere, troppo poco tempo e troppe persone che giudicano i tuoi sforzi?

Lo stress è una parte naturale della vita e il modo in cui scegliamo di gestirlo è fondamentale per il nostro benessere. Livelli di stress cronici o estremi possono avere un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. Possono essere colpiti i sistemi cardiovascolare, endocrino, respiratorio, riproduttivo, gastrointestinale, nervoso e muscolare.

Le tecniche di mindfulness e rilassamento ci offrono dei modi per reindirizzare i pensieri verso il presente così da viverlo senza giudizi.

Ci sono molti vantaggi nell'includere tecniche di mindfulness e rilassamento nella vita. Da un punto di vista emotivo e fisico, possono aiutare a contrastare la depressione, l'ansia e altri sintomi di salute mentale. Possono anche aiutarti a sentirti meglio con te stesso, a prenderti più cura di te e a migliorare l'umore. Le tecniche di mindfulness e rilassamento possono anche permetterti di essere più creativo e riflessivo sul lavoro.



Esercizi di mindfulness

Non esiste un modo definitivo per praticare la consapevolezza. Esistono molte tecniche per consentire alla mente di connettersi con il presente in uno stato di 'rilassamento concentrato'.

- **Trova un posto comodo e siediti in silenzio.** Concentrati su come ci si sente a inspirare ed espirare. Rilassa la mente e allontana gli altri pensieri. Se la mente inizia a vagare, non giudicarti. Reindirizza delicatamente i pensieri sull'esercizio. Una parola o un 'mantra' ripetuto silenziosamente può aiutare.

- **Sii presente a te stesso.** Presta attenzione al tuo corpo e ai tuoi sensi. Se c'è qualcosa che provi, annusi o ascolti, lascia che accada e passi senza giudicare. Lo stesso vale per le tue emozioni. Identificalo e chiamalo per nome mentre le vivi e, di nuovo, permettili di accadere e passare senza giudicarle.
 - Esercitati a essere presente nei tuoi rapporti personali, al lavoro e da solo. Metti da parte i pensieri sul tuo elenco di cose da fare, sugli eventi futuri e sulle cose del passato. Prova a mantenere i tuoi pensieri sul qui e ora.
 - Quando ti ritrovi a provare impulsi o voglie, prendi nota di come si sente il tuo corpo in quel preciso momento. Quindi, invece di sperare vagamente che il desiderio passi, assumi una posizione più definitiva: Questa voglia passerà!

Praticare la mindfulness potrebbe non sembrare particolarmente rilassante all'inizio, ma col tempo potrebbe aumentare la tua autoconsapevolezza, la tua accettazione di una serie più ampia di esperienze e la tua capacità di essere in pace con te stesso.

Tipi di tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento sono pratiche intenzionali utilizzate per produrre la naturale risposta di rilassamento del corpo. Queste abilità 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 se stessi.

Queste attività sono strumenti che possono migliorare la nostra salute e la qualità generale della nostra vita se dedichiamo del tempo a praticarle:

- **Rilassamento autogeno** – Prestare attenzione al proprio corpo è un ottimo modo per ridurre lo stress. Le persone che praticano questa forma di rilassamento si concentrano su immagini o parole pacifiche mentre si sintonizzano sul respiro, sulla frequenza cardiaca e sulle sensazioni fisiche.
- **Rilassamento muscolare progressivo** – Con questa tecnica si tendono e rilassano lentamente i singoli muscoli. Inizia con i piedi e procedi fino alla testa. Questa pratica insegna la consapevolezza della tensione muscolare quando si è stressati.
- **Biofeedback** – Esistono dispositivi elettronici che puoi utilizzare per misurare le risposte fisiche allo stress. Con un feedback immediato, puoi prendere appunti sugli esercizi che ti rilassano di più.
- **Immagini guidate** – Inizia sostituendo le immagini negative con immagini positive e pacifiche. Ad esempio, potresti immaginare una giornata in spiaggia o rilassarti su un'amaca all'ombra.
- **Musica** – Che tu ci creda o no, ascoltare musica può abbassare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Concentrati sulla musica e canta ad alta voce, se possibile.
- **Ridere** – Guardare il tuo film comico preferito o incontrare un amico spiritoso può essere proprio ciò che il medico ha ordinato, per così dire. Ridere riduce il cortisolo, l'ormone dello stress, e stimola la produzione delle sostanze chimiche del cervello chiamate endorfine, che migliorano l'umore.
- **Visualizzazione** – Forma immagini mentali di un luogo o di una situazione rilassante e usa la tua immaginazione per sperimentare i suoni, gli odori e le sensazioni del momento.
- **Gratitudine** – C'è molto da dire per affrontare la vita con un atteggiamento positivo e una buona prospettiva. Concentrarsi (o anche scrivere) le cose per cui siamo grati può avere un effetto trasformativo della nostra intera prospettiva.



Come iniziare

Valuta la possibilità di scaricare un'app o cercare esercizi guidati online.

Esercizi diversi funzionano per persone diverse, quindi continua a provare finché non trovi la tecnica che funziona meglio per te.

Le tecniche di mindfulness e rilassamento sono a basso costo e possono essere eseguite quasi ovunque. Indipendentemente da dove ti trovi nello spettro dello stress, dal sentirsi sopraffatto alla buona gestione dello stress, queste attività possono migliorare il tuo senso generale di benessere.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143145-022024 OHC