

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
 "MONS. GIUSEPPE CENTRA"
 Piazzetta della Madonnella, 1
 04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
 E-mail: info@associazionecentra.it
 Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887
 C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
 Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

Questo numero è stato inviato
 in tipografia per la stampa
 il 31 Agosto 2013

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
 DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
 DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
 Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
 Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
 e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA

Ansia da rientro: come gestirla

Settembre, mese di ripresa delle consuete attività. Riniziano gli impegni, i doveri quotidiani, il lavoro; molto spesso lo stress che ne deriva può manifestarsi con veri e propri sintomi ansiosi e, non di rado, con abbassamento del tono dell'umore. Fanno capolino in questo periodo malesseri molto comuni: nervosismo, irritabilità, facile affaticamento, apatia.

Una delle prime cause che ostacola la ripresa delle attività, è l'immersione totale e frenetica negli impegni che innesca molto spesso reazioni di rifiuto ed evitamento danneggiando il benessere della persona. La ripresa dev'essere graduale, misurata; inoltre è bene non trascurare il riposo per ristorare corpo e mente soprattutto dopo un periodo di vacanza in cui i ritmi abituali hanno subito delle modifiche. L'organismo necessita di una fase di adattamento: bisogna ricordare di non pretendere subito delle performance a pieno regime ma concedere a sé stessi la giusta gradualità. Per lo stesso motivo, fissare obiettivi eccessivamente rigidi o traguardi da raggiungere a tutti i costi sono meccanismi che instaurano nel tempo malessere e insoddisfazione o addirittura ansia da prestazione; le risorse dell'individuo devono essere libere di fluire in maniera flessibile, pronte ad adattarsi alle esigenze che nascono in corso d'opera.

Il rientro nella routine può essere reso difficoltoso anche da pensieri disfunzionali che affollano la mente della persona e anticipano gli eventi connotandoli in maniera negativa ("Sarà tremendo ricominciare!!... Se non riuscirò nel compito significa che non valgo nulla.. ecc..."). Sono pensieri molto comuni, caratterizzati da catastrofizzazione, rigidità e mancanza di alternative; appesantiscono notevolmente la persona producendo emozioni spiacevoli e possono favorire l'insorgere di stati d'ansia o depressione. E' importante imparare a riconoscerli e individuarli per ridimensionarne la portata, essendo consapevoli che si tratta di estremizzazioni non realistiche: in questo modo è possibile modificare il proprio dialogo interno ristrutturando tali pensieri che potranno essere più flessibili e meno minacciosi ("Sarà dura ricominciare ma non è certo una catastrofe... Se non riuscirò nel compito non significa che non valgo, può accadere di sbagliare posso cercare di rimediare.. ecc...").

Praticare uno sport è una fonte di elevato benessere psicofisico che aiuta tutto l'organismo; è utile non sottovalutare i benefici prodotti da una attività fisica regolare e prolungarli anche dopo il periodo estivo come una buona opportunità per ridurre lo stress.

Infine per usare al meglio le proprie energie, è importante lasciare spazio ad attività gradite che diano piacere mantenendo sempre un contatto con ciò che fa stare bene e ricarica in entusiasmo e motivazione: il diritto "impara a volerti bene" vale sempre e va praticato.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino

Psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
 TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it