

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



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

Direttore Responsabile:
Virginio Mattocchia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandroni
Remo Del Ferraro
Enrico Mattocchia

Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
29 Settembre 2014

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.

TROPPI IMPEGNI, CHE FARE?

La società in cui viviamo ci costringe spesso a ritmi frenetici, accelerati: si corre al lavoro e si corre in famiglia, cercando di incastrare tutto fra i mille impegni. Sembra che il tempo non basti mai e che una giornata di 24 ore non sia sufficiente per adempiere a tutte le attività. Ma fa bene andare sempre a 100 all'ora? Sicuramente no e infatti in questi casi i disturbi d'ansia sono in agguato e diffusissimi.

Molte persone lamentano sintomi di malessere comuni: spossatezza, difficoltà a rilassarsi e a ricaricarsi, stato di iperattivazione continuo, insonnia, o anche *disturbi psicosomatici* chiaramente collegati ad uno stile di vita insoddisfacente (cefalee tensive, colite, gastrite, tensione muscolare, abbassamento delle difese immunitarie).

Cosa fare in questi casi? Innanzitutto bisogna comprendere *quale sia la causa che scatena queste risposte da stress* ed agire su di essa: ogni persona infatti attribuisce un *significato* diverso agli eventi di cui è bene essere consapevoli. Ad esempio un datore di lavoro che assegna una mole consistente di compiti da svolgere in breve tempo, sicuramente può scatenare malessere nel dipendente; ma a cosa è collegato realmente questo disagio? In alcuni casi può trattarsi della paura di sbagliare che potrebbe mettere in discussione il proprio valore professionale; altre volte invece può esserci il timore del giudizio altrui, come la mancanza di approvazione. Si tratta quindi di risposte molto personali che vanno comprese caso per caso.

Esistono comunque delle buone prassi che aiutano a ridurre le risposte da stress. In primis, avere una *buona igiene del sonno*, seguire un'*alimentazione corretta*, praticare una *regolare attività fisica*. Molto utile è l'utilizzo della "*griglia delle priorità*": fare un elenco dei vari impegni quotidiani o settimanali e metterli in ordine di priorità o urgenza. Si tratta quindi di assolvere prima ciò che la persona ritiene più urgente o non rimandabile e poi con gradualità passare a svolgere le altre attività; questo consente una migliore gestione del tempo. Fondamentale è poi *ri-tagliarsi degli spazi*, anche piccoli, per rigenerarsi e "staccare" dalla routine o dai pensieri ricorrenti: una passeggiata, ascoltare della musica, leggere un libro; spazi di relax da gustare in compagnia, ma anche in solitudine. Inoltre, soprattutto in situazioni di blocco o indecisione, è possibile apprendere delle *tecniche di problem solving*, che aiutano concretamente la persona a comprendere quali siano le proprie difficoltà e a trovare possibili alternative di soluzione, scegliendo poi quella più vantaggiosa per raggiungere i propri obiettivi.



Dott.ssa Nicoletta Agozzino Psicologa Psicoterapeuta
(nicoletta.agozzino@fastwebnet.it)

SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.

CUOMO!
dal 1910

OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20