

**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**
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

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

**Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
30 SETTEMBRE 2015**

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 ne 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.

COME AFFRONTI LO STRESS?

Impariamo a conoscere il nostro livello di stress rispondendo alle domande di questo test-gioco.

1 - Al lavoro ti chiedono delle ore aggiuntive rispetto al consueto orario. Pensi:

A) Se bisogna farle, mi adeguo B) Chiedo motivazioni e chiarimenti C) Spero in una promozione o aumento del salario D) Mi innervosisco solo all'idea.

2 - In famiglia ultimamente si litiga spesso

A) Bisogna avere pazienza B) Cerco di comprendere cosa sta succedendo C) Sono momenti che poi passano D) Evito di stare a casa

3 - Durante la notte riposi

A) A volte bene, a volte male B) Abbastanza bene, potrebbe andar meglio con qualche accorgimento C) Be, fra due guanciali D) Male, vorrei dormire di più e sentirmi meno stanco

4 - Ti senti agitato/nervoso. Che fai?

A) Resisto, vado avanti B) Provo una camomilla o tisana che possono aiutarmi C) Un bagno rilassante e passa tutto D) Chiedo al dottore un tranquillante, non ce la faccio più

5 - La tua alimentazione è:

A) Mangio ciò che trovo in frigo o a mensa/lavoro B) Nel complesso abbastanza corretta e variata C) Ricca di pietanze che soddisfano il palato D) Con eccessi, a volte abbuffate a volte salto i pasti

6 - Nel tempo libero cosa fai?

A) Mi riposo B) Cinema, libri, qualche amico C) Tutto ciò che mi piace D) Praticamente non ho tempo libero

7 - Qual è il tuo ritmo durante la giornata?

Più o meno veloce a seconda degli impegni B) Cerco di mantenere un ritmo abbastanza tranquillo, concedendomi qualche pausa C) Tranquillo D) Accelerato

Maggioranza di risposte A: PASSIVO Tendi ad assorbire lo stress senza porre molta resistenza, ti adegui, ma spesso rinunciando a trovare delle soluzioni più utili che potrebbero aiutarti a stare meglio. Sopporti situazioni anche poco gradevoli con il rischio di accumulare molta tensione a danno del tuo benessere generale. Prova ad avere un atteggiamento più attivo e consapevole che tenga conto delle tue reali risorse e dei tuoi bisogni.

Maggioranza di risposte B: ATTIVO Conosci le tue risorse e necessità, pertanto sei attento a monitorare la quota di stress in arrivo. Ti adatti alle diverse situazioni cercando le soluzioni per te più adeguate. Gestisci con efficacia i momenti critici e sai concederti pause e attività che possano aiutarti a ricaricare le energie.

Maggioranza di risposte C: OTTIMISTA Sei una persona ottimista e positiva che affronta le situazioni con entusiasmo. Rispondi allo stress in maniera efficace, non perdendoti d'animo. Gli ostacoli sono stimoli per migliorare, sai concederti piaceri e attività gradevoli che ti fanno stare bene. Il tuo entusiasmo può essere scambiato a volte per superficialità, in realtà sei ottimista e fiducioso verso la vita.

Maggioranza di risposte D: RESISTENTE Accumuli spesso tanto stress e fatichi a rispondere in maniera adeguata. Ti opponi in maniera molto forte a ciò che non gradisci, oppure tendi ad evitare del tutto certe situazioni che potrebbero infastidirti. Hai poco fiducia nelle tue capacità di reagire e ti lasci trasportare dal vortice degli impegni o delle preoccupazioni. Impara a rilassarti di più e ad avere maggiore sicurezza in te stesso, ne avrai subito beneficio.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino - Psicologa Psicoterapeuta
info@psicologia-agozzino.com • www.psicologia-agozzino.com

**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