

LA GESTIONE DEI PROCESSI EMOTIVI

Come gestire lo stress a tuo vantaggio

Giovedì 10 novembre 2022

Michela Sartori, Dottoressa in tecniche erboristiche e Life coach

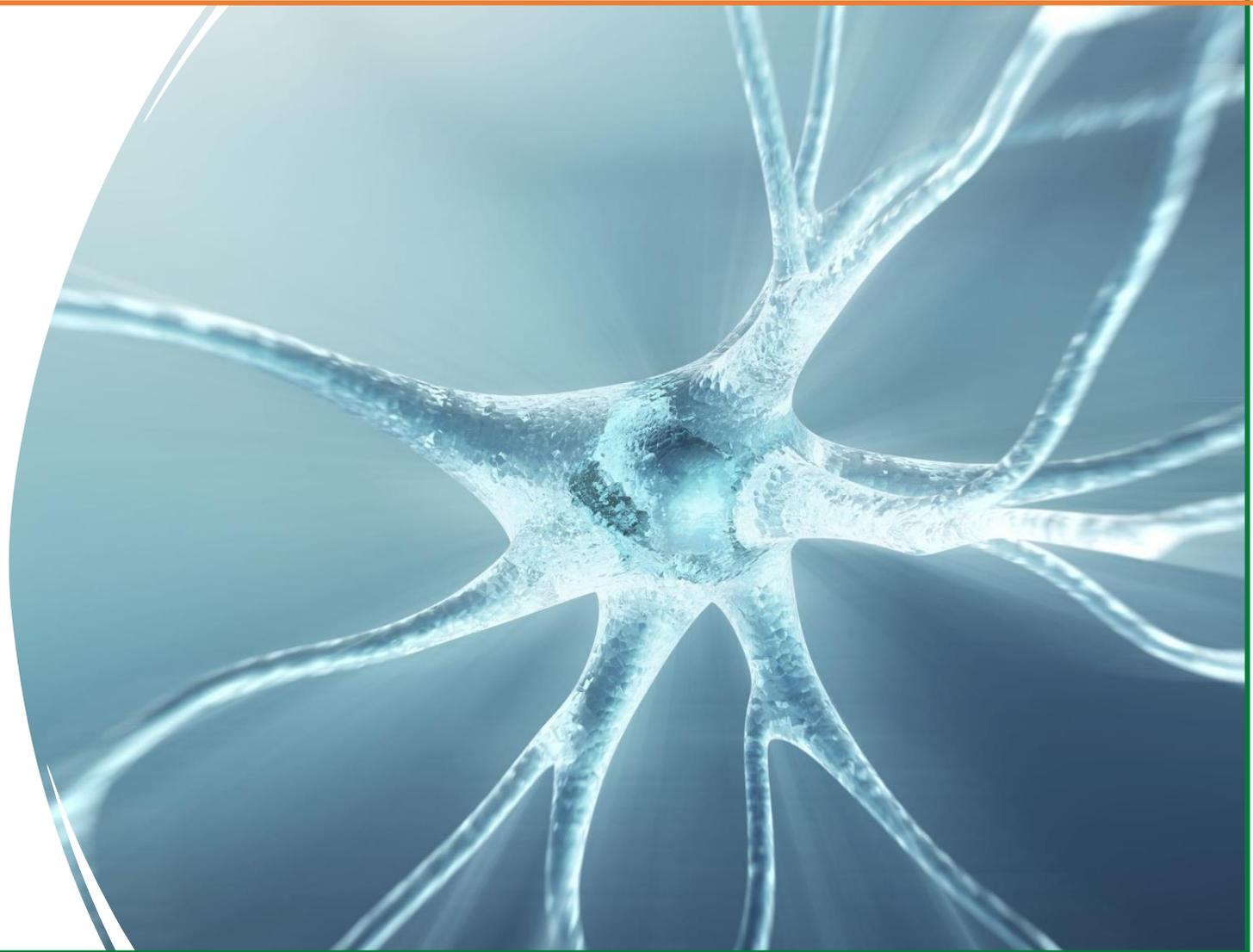
Cos'è lo stress?

« Lo stress è la risposta
psicologica e fisiologica
che l'organismo mette in atto nei
confronti di compiti, difficoltà o
eventi della vita,

valutati

come eccessivi o pericolosi ».

(ISSalute)



Situazione

+ Valutazione

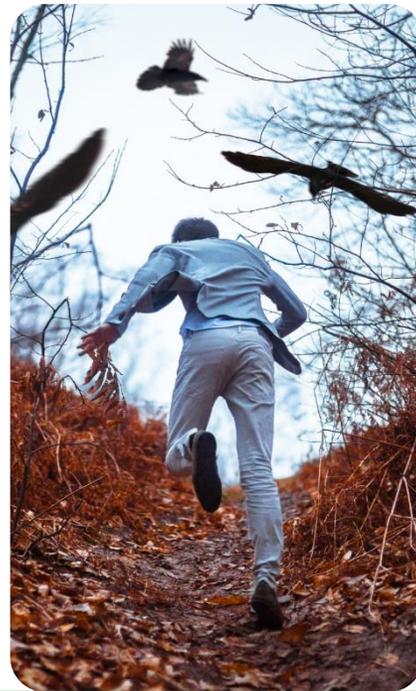


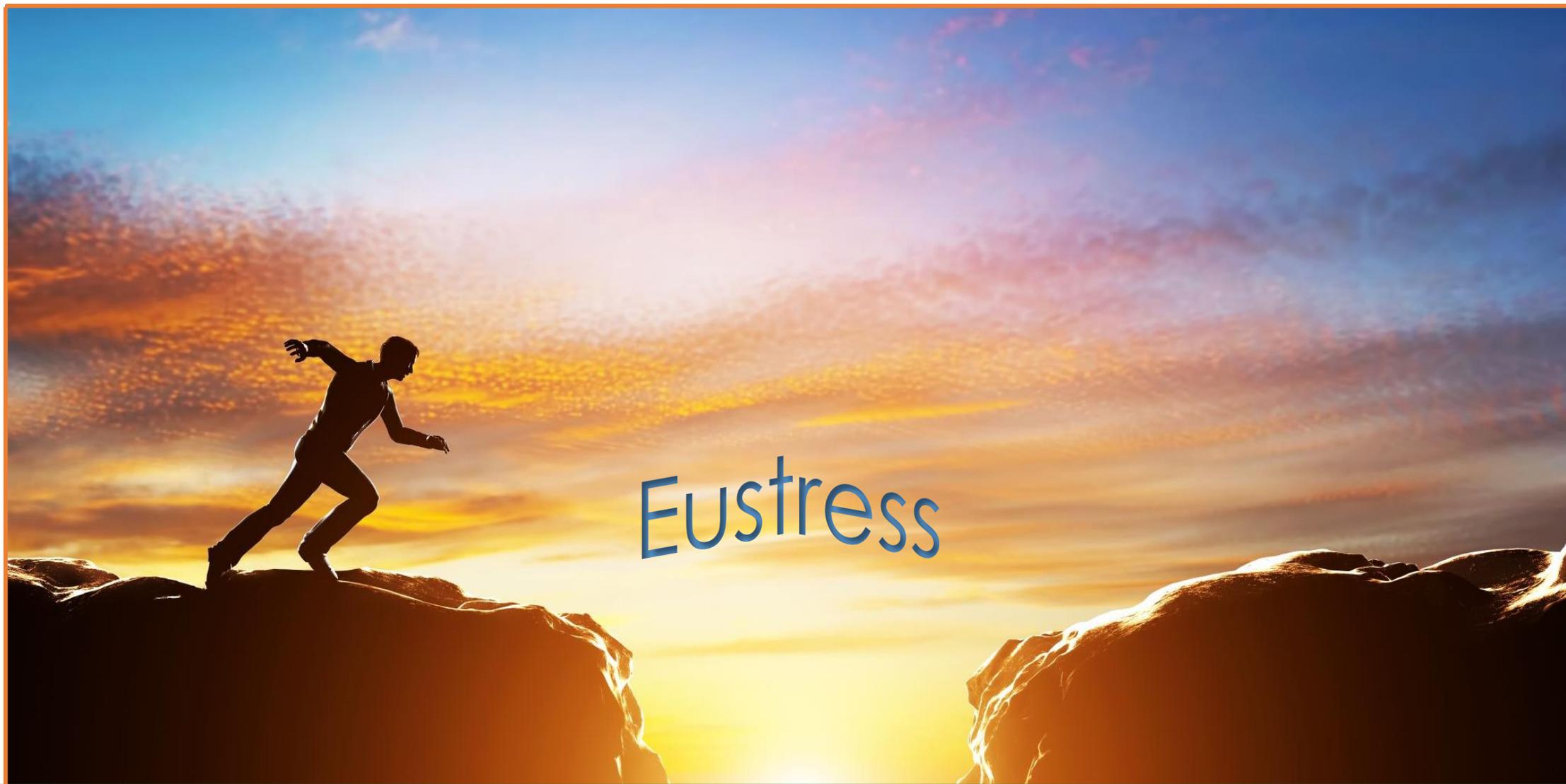
= Risposta



Azione delle catecolammine e dei corticosteroidi:

Adrenalina, noradrenalina e cortisolo





Domanda

Eri già a conoscenza del fatto
che lo stress, di per sé, fosse
una risposta sana e
funzionale?

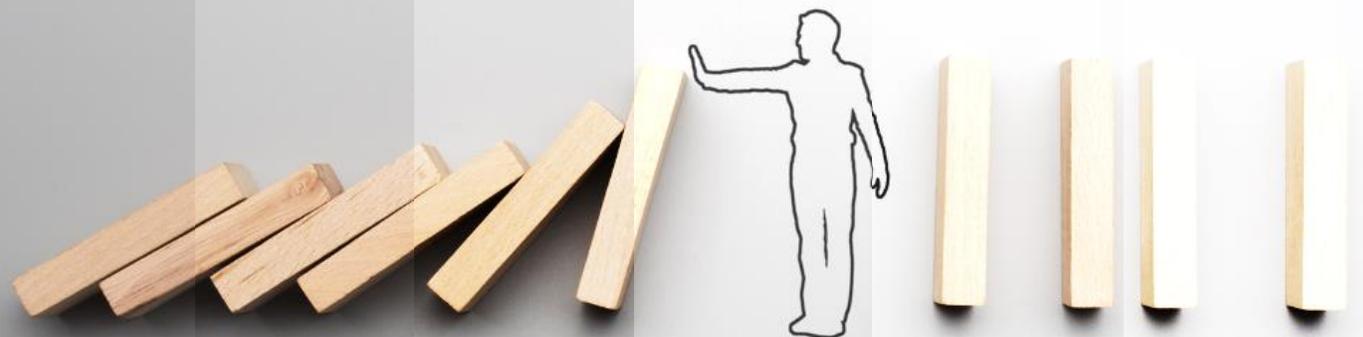
Sì

No



Il problema **NON** è dato dal meccanismo che genera i cambiamenti fisiologici

MA dalla nostra incapacità di cessare queste risposte una volta che l'evento termina



Distress

Stimoli esterni



Filtro mentale
(Pensieri automatici)



Sintomi

Fisici

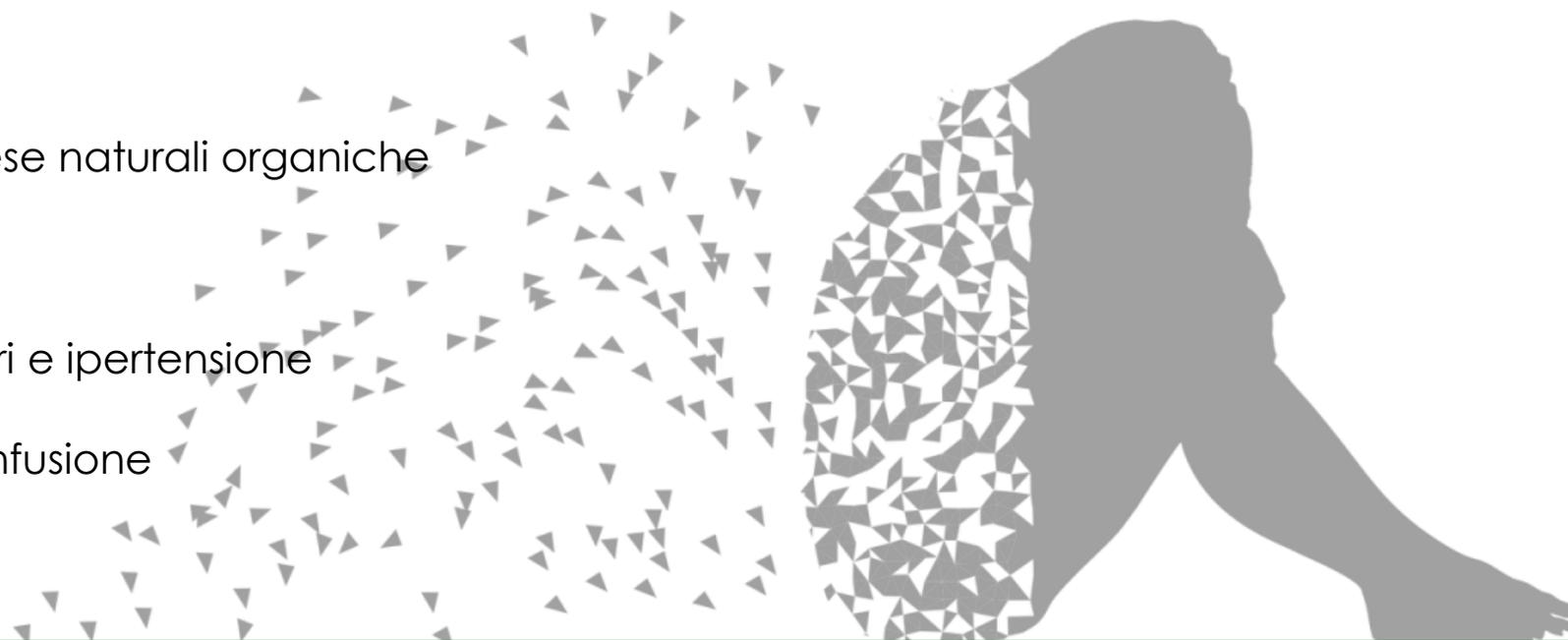
Mentali

Emotivi



Conseguenze del Distress

- Ansia
- Ulcere gastriche e duodenali
- Respirazione affannata
- Abbassamento delle difese naturali organiche
- Tensione muscolare
- Problemi cardiocircolatori e ipertensione
- Perdita di memoria e confusione



E' MOLTO IMPORTANTE

riconoscere quando è il momento di
chiedere aiuto



Una sana gestione emotiva prevede:

- La capacità di mettere in pausa
 - Interocezione
- Nominare l'emozione in modo funzionale
- Identificarne l'aspetto positivo
 - Accettare l'emozione



Strategie



RIDI



MEDITA



**CAMBIA
PROSPETTIVA**

RIDI



Risata e stress

- Abbassamento dei livelli di cortisolo e adrenalina
- Stimolazione della produzione di endorfine
 - Aumento delle difese immunitarie
- Espulsione dell'aria che tende a ristagnare sul fondo dei polmoni
 - Interruzione dello stato di ansia
 - Miglioramento ossigenazione dei tessuti dell'intero organismo
 - Rilassamento fisico ed euforia mentale



MEDITA



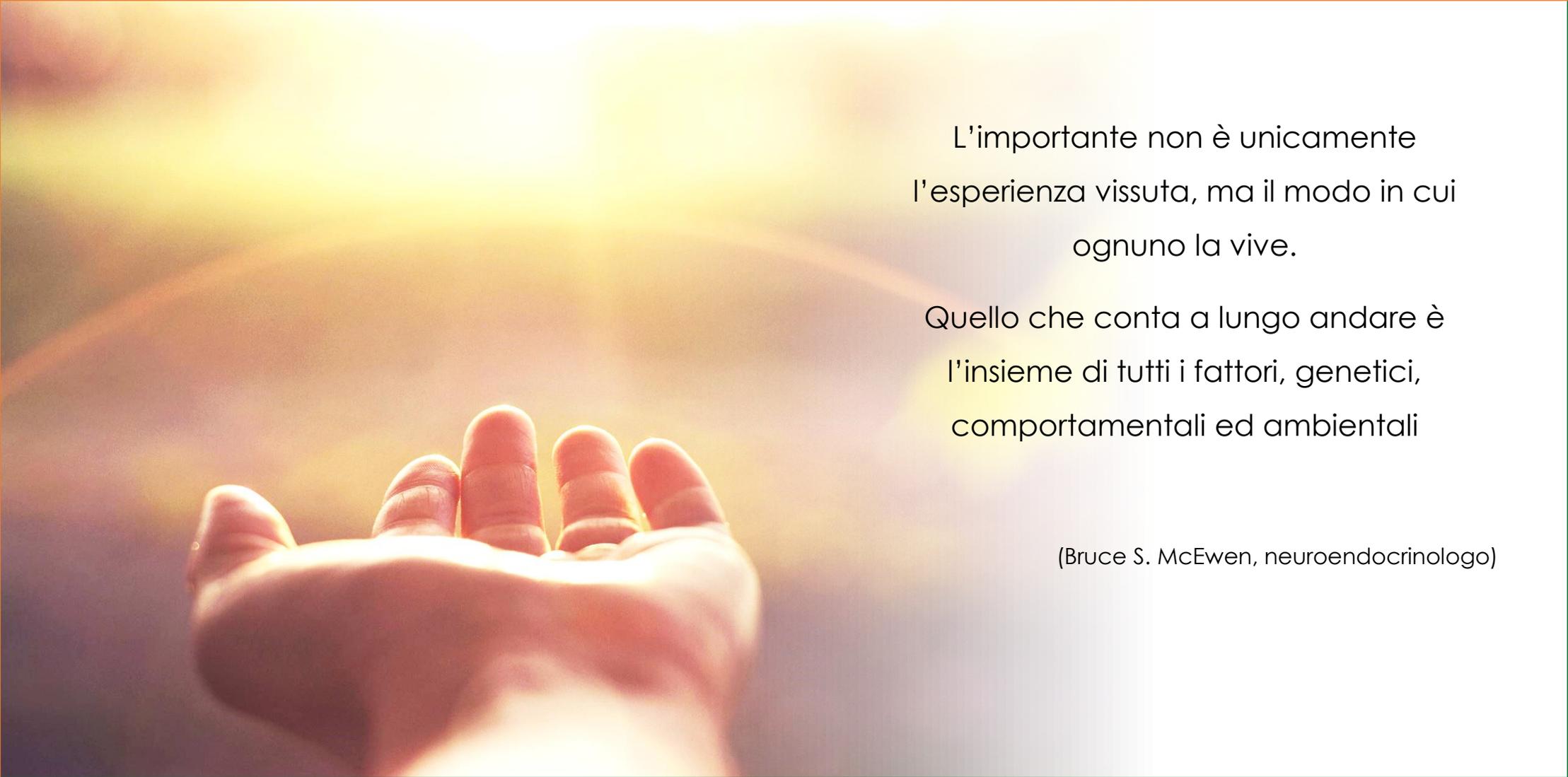
Gli infiniti effetti benefici della meditazione

- Potenzia la capacità di gestione emotiva
 - Porta ad un aumento della consapevolezza di sé
 - Riduce i rischi di patologie cardiache
- Diminuisce l'infiammazione cellulare
 - Aumenta la concentrazione di materia grigia



CAMBIA PROSPETTIVA



A photograph of a hand reaching upwards towards a bright sun. A rainbow is visible in the background, and the scene is bathed in warm, golden light. The hand is in the foreground, slightly out of focus, with fingers spread. The sun is at the top center, creating a lens flare effect. The overall mood is hopeful and aspirational.

L'importante non è unicamente
l'esperienza vissuta, ma il modo in cui
ognuno la vive.

Quello che conta a lungo andare è
l'insieme di tutti i fattori, genetici,
comportamentali ed ambientali

(Bruce S. McEwen, neuroendocrinologo)



Identifica i pensieri automatici

- Ripensa alla situazione che ti ha creato stress
- Connettiti a quel momento e senti cosa stavi provando
 - Quali pensieri ti hanno portata/o a provare stress?
 - Trova il tuo pensiero funzionale
- Pensieri diversi danno vita ad emozioni diverse

La gentilezza ...
Il cambio di prospettiva che fa ancora più bene alla salute



Domanda

Conoscevi già queste
tecniche?

- Sì
- No
- Non tutte



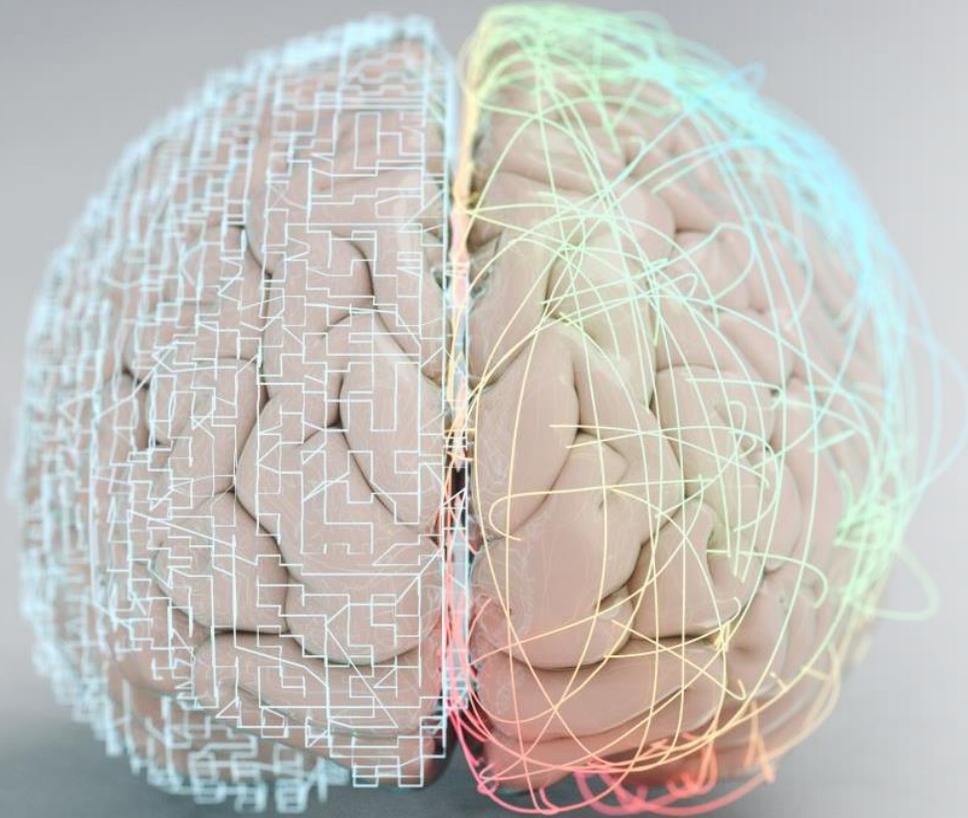
BONUS



Un aiuto dalla natura ... anzi 3

- *Whitania somnifera*
(Ashwagandha)
- *Griffonia simplicifolia*
- *Hypericum perforatum*





CONCLUSIONI

- Cos'è lo stress
- Meccanismi fisiologici di base
- Eustress
- Distress
- Sintomi e conseguenze
- Passi per la gestione emotiva
- Strategie
- La natura come aiuto

Non è tanto importante come abbiamo vissuto una situazione fino ad ora, quanto piuttosto come scegliamo di viverla da adesso in avanti.

Scopri . . . Scegli . . . Scrivi



È STATO UN PIACERE ESSERE STATA
IN VOSTRA COMPAGNIA

Domande

