



Come già è stato detto, l'accumulo di stress, generato da una serie di fattori elencati e spiegati in precedenza, genera inquietudini, disagi e tensioni sia nella vita individuale che in quella di relazione con i membri della famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, ecc.

La gestione dei propri processi emozionali è la chiave per ridurre la tensione che si accumula quotidianamente.

La prima cosa da fare è chiedersi cosa può aver originato tale tensione.

Se si tratta di fattori esterni come eventi importanti o difficoltà di relazione può essere efficace una soluzione basata sulle cosiddette tecniche mentali.

Le tecniche mentali sono sistemi che controllano il malessere originato da eventi specifici spiacevoli o da un generale stato ansioso come per esempio: l'ansia prima di un discorso, di un esame, o di una qualunque performance.

Tali tecniche sono:

- *Anticipare lo stress.* I sistemi migliori sono: prepararsi psicologicamente all'evento, provare a riprodurre la situazione, analizzare cosa in particolare causa tensione e, qualora sia possibile, evitare la situazione stressante.
- *Ridurre l'importanza dell'evento.* Ad esempio, quando ci sono prospettive di una promozione, di un ritorno economico o di una crescita personale si può generare tensione, ed è quindi necessario sminuire la situazione, concentrarsi così più sulla qualità dell'attività che si sta svolgendo che non sui vantaggi eventuali e convincersi che l'opportunità non è unica ma potrà ripresentarsi.
- *Ridurre l'incertezza.* Se non si ha idea di cosa si stia prospettando, il rimedio è chiarire, laddove sia possibile, ciò che lascia perplessi.
- *Visualizzare.* Si tratta di immaginare un posto nel quale ci si trovi particolarmente a proprio agio o di evocare un ricordo piacevole. Spesso è unito a tecniche di rilassamento fisico.

Un'altra tecnica è la meditazione che permette di fissare la propria attenzione su qualcosa di specifico allentando così la tensione dei pensieri negativi.

Le modalità di meditazione più comuni sono: respirazione, fissazione di un oggetto, concentrazione su un suono.

Le tecniche fisiche, quali esercizio fisico, rilassamento muscolare e controllo del respiro, sono particolarmente utili quando la causa principale di stress viene dal nostro organismo, e cioè da un'eccessiva tensione muscolare o da una produzione sovrabbondante di adrenalina.



Qualora lo stress fosse un fenomeno a più lungo termine, possono essere d'aiuto interventi sul sistema di vita o piccoli assestamenti nell'organizzazione giornaliera o dell'attività lavorativa.

Tra i metodi più efficaci vi sono: la gestione del tempo, la visione positiva, il controllo della propria vita ed il miglioramento dell'ambiente.

La gestione del tempo è uno dei modi più utili per ridurre lo stato di tensione soprattutto sul posto di lavoro. Favorisce, infatti, un miglior controllo sul trascorrere delle ore e di conseguenza una maggiore produttività.

Di fondamentale importanza è concentrarsi sui risultati e acquisire una serie di abilità quali: capire il valore del tempo; stabilire delle priorità; riuscire a pianificare le attività da svolgere in base al tempo a disposizione, utilizzandolo quindi in modo più efficace; gestire ed evitare le distrazioni.

Se si pensa di avere troppe cose da fare e di non farcela, bisogna provare a fare con calma una cosa alla volta, tralasciando eventualmente quelle meno importanti. Non bisogna, quindi, perdere troppo tempo dietro alle piccole cose e sovraccaricarsi di lavoro.

E' importante riuscire ad avere un'attitudine positiva e cercare di vedere il lato favorevole delle cose e per farlo esistono piccoli rimedi come quello di valutare ciò che accade da una prospettiva vantaggiosa per sé e di affrontare i problemi con ottimismo.

Si potrebbe provare a vedere se c'è qualcosa che si può cambiare in modo utile o che si può controllare nella situazione in cui ci si trova.

E' necessario, inoltre, acquisire la capacità di accettare e adattarsi ai cambiamenti, che sono una delle principali fonti di stress.

Per quanto riguarda il controllo della propria vita, può essere utile pianificare le attività in modo da poter affrontare i problemi con un certo anticipo ed eventualmente evitarli o comunque affrontarli in modo più efficace.

Inoltre, per poter avere un buon controllo della propria vita, è vantaggioso darsi degli obiettivi che si possono raggiungere, dare priorità alle cose veramente importanti e migliorare i propri punti deboli.

Ancora, si può cercare di cambiare il modo in cui si reagisce allo stress, cercando di controllare, soprattutto, le reazioni violente.

Essenziale è dormire sufficientemente, in quanto se non si riesce a riposare in modo adeguato, peggiora la percezione delle situazioni stressanti.

Un ambiente di vita e di lavoro poco piacevole e male organizzato può essere una delle principali fonti di stress. Per migliorarlo può essere opportuno agire su alcuni fattori tra i quali: la qualità



dell'aria, evitando di fumare negli ambienti chiusi, cambiando frequentemente aria, arricchendo gli ambienti di piante; l'illuminazione, in quanto una cattiva illuminazione affatica gli occhi e rende il lavoro più stressante; l'ordine, un minimo di ordine aiuta a lavorare meglio; il rumore, soprattutto se intenso rende difficile la concentrazione; l'arredamento, prestando attenzione al comfort del proprio ambiente. L'ergonomia, appunto, è la scienza che progetta le attrezzature e i luoghi di lavoro “su misura” del lavoratore, rendendo l'ambiente il più confortevole possibile.

Un'altra tecnica utile alla gestione dello stato di tensione può essere quella di trovare una via d'uscita, una cosiddetta “valvola di sfogo” allo stress. Tale via d'uscita deve essere scelta secondo le proprie aspirazioni, le proprie ambizioni o i propri gusti.

In generale, è considerata una buona “valvola di sfogo” qualunque attività che consenta la libera creatività e che venga effettuata con libertà di tempo e luogo, cioè dove e quando si vuole.

Nei prossimi paragrafi verranno analizzate dettagliatamente le attività più note che possono essere utilizzate come via d'uscita allo stato di tensione.

Ovvero: lo sport e le tecniche di rilassamento; gli hobby; le strategie di coping; la religione; il pensiero positivo e la psicoterapia.

