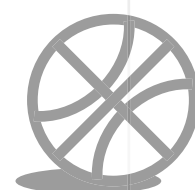


10 CONSIGLI ANTI-STRESS SUL LAVORO

Ecco alcuni consigli per reagire in modo positivo allo stress lavorativo ed evitare che salute e buonumore risentano della necessità di essere sempre veloci, produttivi ed efficienti:



1 Evitare che il lavoro diventi l'unico interesse della vita



Dare **troppa** importanza al lavoro amplifica la **tensione**, le **preoccupazioni** e le **attese**, esponendo a seri rischi psicoemotivi in caso di **insuccesso**.

2 Precisione, impegno e puntualità non devono diventare un'ossessione.



Fare sempre del proprio meglio, con buona volontà e determinazione, ma con la consapevolezza che **"chi fa può sbagliare"** e che **l'imprevisto** è dietro l'angolo.



3 Fissare obiettivi e pianificare impegni in modo ragionevole e sostenibile

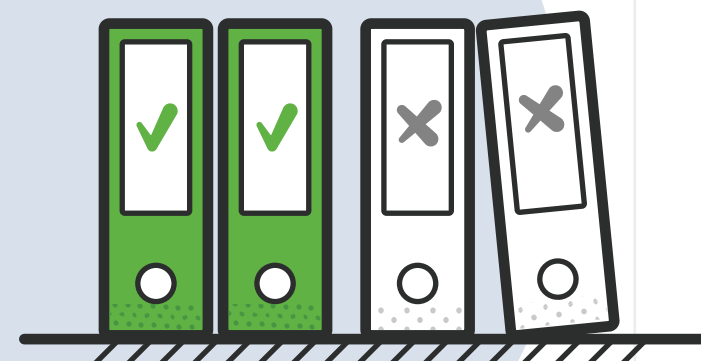


Tenere un'agenda **giornaliera** e **settimanale** chiara e ben in vista delle cose da fare. Prevedere **tempi extra** per poter gestire senza troppa difficoltà eventuali imprevisti.

4 Essere flessibili



Adottare un **atteggiamento flessibile** e imparare a **riorganizzare rapidamente** il lavoro se le richieste cambiano. Essere mentalmente rigidi impedisce di affrontare la nuova situazione in modo **efficace** e genera stress e nervosismo.



5 Prendersi qualche minuto di pausa

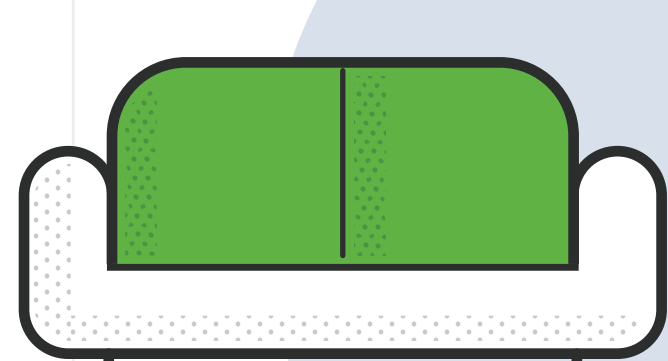


Se ci si sente sopraffatti dalla mole di lavoro da produrre in tempi brevi, è raccomandabile **fermarsi** e **respirare profondamente** a **occhi chiusi** per alcuni minuti. Se possibile, meglio **allontanarsi** anche **fisicamente** da quel che si sta facendo: un caffè o una breve passeggiata aiuteranno a rilassarsi e a **rimettere in ordine i pensieri**.

6 Essere positivi e consapevoli delle proprie capacità



Di fronte a un compito impegnativo, **non scoraggiarsi**, ma essere **consapevoli** delle proprie **competenze** e delle proprie **potenzialità**. Adottare un atteggiamento **positivo** e **fiducioso**, ricordandosi delle sfide apparentemente impossibili già **superate** in passato, aiuta a mantenere **alta l'autostima**.



7 Non portare i problemi a casa

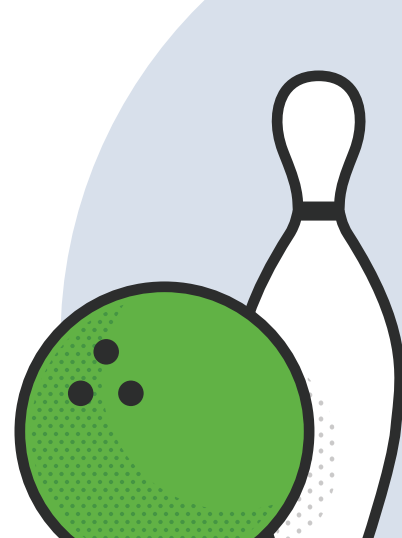


Il tempo trascorso a casa deve servire a **rilassarsi**, riposare e recuperare **energie psicoemotive**. Parlare per tutta la sera delle difficoltà della giornata lavorativa **non aiuta** a risolvere i problemi e facilita **notti agitate** e un **sonno non ristoratore**.

8 Parlare con i colleghi



Condividere preoccupazioni e difficoltà con i colleghi con cui siete in maggiore confidenza **può aiutare**. Confrontarsi con gli altri aiuta a vedere la situazione in una **nuova prospettiva**, a sentirsi **meno soli** e a individuare possibili **soluzioni**.



9 Distrarsi nel tempo libero



Nel tempo libero dal lavoro, cercate il più possibile di **distrarvi**, **divertirvi** e **rilassarvi**, da soli o con persone che vi fanno sentire bene. Sfruttate **ogni occasione** per dedicarvi alle **attività preferite**, prendervi **cura di voi stessi**, praticare sport, usare tecniche di rilassamento come meditazione, yoga, massaggi, ecc.

10 Chiedere al medico



Se ansia e stress sul lavoro diventano ingestibili e compromettono la **qualità di vita**, interpellare il medico per individuare un **approccio terapeutico mirato**. Se necessario, prendere una **pausa dal lavoro** per riposare e/o **fare un viaggio**.

