

ANSIA, STRESS, EMOZIONI SGRADREVOLI.. GESTIAMOLE!

DURANTE LE TUE GIORNATE INTRODUCI
PICCOLE PAUSE IN CUI:

RESPIRI
LENTAMENTE E
PROFONDAMENTE,
PER ALMENO TRE
MINUTI

TI DISTRAI CON
ATTIVITA' CONCRETE
E PIACEVOLI (UN
HOBBY O UN'ATTIVITÀ
CHE AMI)

FAI ESERCIZI DI
RILASSAMENTO (TRAINING
AUTOGENO, IL
RILASSAMENTO
PROGRESSIVO DI
JACOBSON, MEDITAZIONE
E TECNICHE DI
RESPIRAZIONE)

CERCHI PENSIERI CHE TI
FACCIANO SENTIRE BENE
(VISUALIZZA MOMENTI CHE
RICHIAMANO SENTIMENTI DI
CALMA, TRANQUILLITÀ E
SENSO DI SICUREZZA)

FAI ESERCIZIO FISICO
(RILASSANTE COME LO YOGA,
MODERATO COME UNA
CAMMINATA A CONTATTO CON
LA NATURA O INTENSO COME
UNA CORSA)

FAI UN'ATTIVITÀ CHE
AUMENTI LA PRESSIONE
INTRATORACICA
(CANTA, RIDI O
SBADIGLIA PER FINTA)

FAI UNA LUNGA
DOCCIA CALDA O
UN BAGNO
RILASSANTE

SEGUI UNO STILE DI VITA SANO:

SEGUI
UN'ALIMENTAZIONE
APPROPRIATA (RIDUCI IL
CONSUMO DI CAFFEINA,
ZUCCHERO E, IN
GENERALE, MIGLIORA LE
ABITUDINI ALIMENTARI)

DORMI
7/9 ORE PER
NOTTE

SCARICA IL PDF



A CURA DI
SERVIZIO DI PSICOLOGIA
ASL VERCELLI

PSICOLOGIA.VERCELLI@ASLVC.PIEMONTE.IT