

STOP – Strategie per gestire la situazione

S = Scegli ciò che puoi controllare



È inevitabile aver paura e sentire ansia, sono delle reazioni normali e totalmente naturali alle situazioni difficili che ci sembrano precarie o ci preoccupano.



Non possiamo controllare ciò che succederà in futuro. Non possiamo controllare il Coronavirus, l'economia globale o il modo in cui il governo affronterà la situazione. Abbiamo però un controllo molto maggiore sul nostro comportamento e quindi il nostro obiettivo principale dev'essere proprio quello di assumere controllo del nostro comportamento.



Quando si scatena una forte tempesta, le barche che si trovano in porto gettano l'ancora e lo fanno perché, altrimenti, verrebbero trascinate al largo. Gettare l'ancora non fa sparire la tempesta ma aiuta a tenere la barca salda in porto fino a quando la tempesta non si sarà placata.



Allo stesso modo, possiamo attraversare delle cosiddette tempeste emotive che possono attanagliare la nostra mente con pensieri negativi e il nostro corpo con sensazioni che ci disturbano o ci fanno soffrire. Se ci sentiamo in balia di questa tempesta interna, il primo passo pratico è quello di gettare un'ancora virtuale seguendo questa semplice guida TOP:

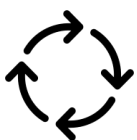
T =
Tieni d'occhio
pensieri e
sensazioni



O =
Onora il tuo
corpo



P =
Presta
attenzione a ciò
che stai facendo



Puoi ripetere i passi TOP in modo lento e rilassato 3 o 4 volte.



T = Tieni d'occhio pensieri e sensazioni

Accetta con calma e serenità i pensieri, i sentimenti, le emozioni, i ricordi, le sensazioni e i bisogni che stai provando.

Comportati come uno scienziato curioso e osserva ciò che sta succedendo nel tuo mondo interiore.

Per esempio: "Credo che stia per succedere qualcosa di brutto e per questo ho paura e l'ansia mi chiude lo stomaco".



O = Onora il tuo corpo

Puoi provare alcuni di questi trucchi o anche tutti ma puoi anche trovarne altri che funzionino per te:

- Premi dolcemente i piedi a terra.
- Raddrizza lentamente la schiena e la colonna vertebrale; se sei seduto, siediti in posizione eretta e spostati in avanti sulla sedia.
- Unisci i polpastrelli delle due mani e premili lentamente gli uni contro gli altri.
- Stira lentamente le braccia e il collo e scuoti le spalle.
- Inspira lentamente contando 1 - 2 - 3 - 4 e poi espira contando di nuovo 1 - 2 - 3 - 4.



P = Presta attenzione a ciò che stai facendo

Pensa a dove ti trovi e concentra la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo.

- Guardati attorno e presta attenzione a 5 oggetti che vedi nella stanza.
- Presta attenzione a 3 o 4 rumori che senti.
- Presta attenzione agli odori, ai gusti e alle sensazioni che provi nel naso e nella bocca.



Ripeti questi passi TOP lentamente 3 o 4 volte.