



viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Stili di vita sani

GESTISCI LA TUA ALIMENTAZIONE, LA TUA ATTIVITÀ FISICA, IL TUO TEMPO.

Testo a cura di **Paolo Michelin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	4
Comprendere che cosa significa uno stile di vita sano.....	7
L'importanza della tua motivazione.....	9
Monitora le tue abitudini attuali	14
Fai attenzione all'uso e all'abuso di sostanze.....	18
ALIMENTAZIONE	21
Crei un'alimentazione varia e bilanciata	22
Cerca di essere consapevole dei fattori psicologici che guidano l'alimentazione	25
Sostituire i comportamenti di alimentazione guidata dalle tue emozioni	28
Utilizza i cinque sensi quando mangi	30
Fai caso a come le tue abitudini alimentari siano collegate alle tue relazioni	31
ESERCIZIO FISICO	34
Modi e tempi per un'adeguata attività fisica	35
Migliorare l'immagine che hai di te	40
Benessere fisico e relazioni con gli altri	44
TEMPO	50
La differenza tra tempo di valore e tempo con poco valore	50
Crea un equilibrio nel tuo tempo.....	54
Risolvi i problemi pratici	55
Gestire al meglio il tuo tempo di valore	60
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	65

È probabile che, nella tua risposta, tu abbia preso in considerazione diversi fattori ad esempio seguire una dieta, oppure semplicemente mangiare più **frutta** e **verdura**, evitare cibi **dolci**, **grassi** e **fritti**. Potresti aver descritto l'importanza di un'**attività fisica costante** e continuativa, per esempio andando a correre o frequentando una palestra. Oppure, potresti aver accennato all'evitare eccessi in alcune attività quotidiane, come stare tanto tempo davanti al **computer**, al telefono cellulare o alla televisione.

Solitamente, il senso comune, quando descrive gli stili di vita sani riporta per la maggior parte questi elementi. Se osserviamo anche i media, le pubblicità, i social, è più facile imbattersi nell'associare lo stile di vita sano a piatti ricchi di insalata che ad un aperitivo con gli amici. L'ideale di salute a volte prende in considerazione la persona sportiva, che segue una corretta alimentazione in maniera rigida e non perde tempo a guardare troppe serie tv.

Quest'opuscolo cerca di darti informazioni e consigli utili per una visione diversa dello stile di vita sano. Ovvero uno stile che prenda in considerazione in modo **adeguato** l'alimentazione, l'esercizio fisico, e il tempo speso in maniera salutare, e che nello stesso

momento non ignori tutti quei fattori psicologici che possono influenzare le scelte sui tuoi stili di vita e il desiderio di vivere in modo piacevole e libero.

Tramite quest'opuscolo capirai come uno stile di vita sano includa la totalità della persona, a 360 gradi, seguendo un modello biopsicosociale, ovvero influenzato da fattori biologici (quindi da ciò che mangi e dalle attività che fai) ma anche psicologici e relazionali (per esempio il tuo umore, i tuoi pensieri, e come vivi le relazioni con gli altri). Inoltre, comprenderai quali azioni concrete possono essere attuate per seguire uno stile di vita sano e adeguato **adatto a te**, anche attuando determinati cambiamenti a ciò che attualmente fai.

Se sei preoccupato riguardo alla tua forma fisica, se sei spaventato perché pensi che a lungo termine gli esercizi fisici che fai possano darti delle conseguenze negative, se sei triste a causa del tuo peso, se senti che vorresti diminuire il tempo davanti allo schermo del computer o dello smartphone, o se vuoi cercare di comprendere meglio come migliorare i tuoi stili di vita in maniera sana ed efficace, questo opuscolo può fare al caso tuo.

COMPRENDERE CHE COSA SIGNIFICA UNO STILE DI VITA SANO

Da punto di vista **alimentare**, seguire uno stile di vita sano non corrisponde al seguire una dieta intesa come eliminare certi cibi, e mangiarne altri. Non esistono infatti cibi nocivi e cibi che devi sempre assumere; è vero che alcuni cibi sono più salutari di altri, è vero anche che altri lo sono di meno. Ma in questa guida apprenderai che non esistono cibi che **non devi** mai mangiare.

Il fine dello stile di vita sano dal punto di vista dell'alimentazione non è neanche seguire una dieta nel senso di perdere peso velocemente, seguendo un programma con una durata limitata nel tempo, che comincia e poi termina. Questo può essere necessario per le persone obese, ma non per la maggior parte delle altre. Lo stile di vita sano è, invece, un modo di considerare e definire la tua alimentazione con un approccio che può durare costantemente nel tempo, se vorrai anche per tutta la tua vita. Cerca dunque fin da adesso di rendere tuo il concetto che alimentazione salutare non implica dividere i cibi in "buoni" o "cattivi" per la tua linea, ma nel seguire una strada con un'alimentazione varia e **bilanciata**,

importante per farti sentire bene e mantenerti in salute.

Dal punto di vista dell'**attività fisica**, seguire degli stili di vita sani non significa avere una costanza con le attività sportive, con la palestra, seguire un programma strutturato di ginnastica o fare uno sport. Significa, invece, cercare di incrementare il tuo movimento in maniera tale che si possa accompagnare alla tua quotidianità, senza vederlo come un obbligo da seguire o un dovere da compiere e senza che sia specifico ad un'attività fisico-sportiva.

L'attività fisica affrontata con questa modalità aumenta le possibilità di diventare uno stimolo non solo per il tuo corpo, ma anche per il **tuo benessere** in generale. Anche in questo caso, dunque, si tratta di trovare un bilanciamento tra quella che è la tua routine quotidiana e il movimento fisico, in maniera tale da garantirti una buona qualità della vita. Ad esempio, prendersi una pausa e fare una camminata dopo ore di intensa attività lavorativa.

Dal punto di vista del **tempo speso** davanti al cellulare o altri apparecchi elettronici, seguire degli stili di vita sani non significa azzerare ed eliminare il più possibile questo tipo di interazione (che a

volte diviene un vero e proprio intrattenimento) ma significa utilizzare queste tecnologie con consapevolezza. Questo implica anche comprendere quanto tempo passi rivolto ad obiettivi e momenti che ti fanno star bene e quanto ad attività che nel lungo termine ti privano di passare il tempo con persone e attività che ami.

Avrai compreso a questo punto come non soltanto dei fattori fisici e corporei siamo implicati in uno stile di vita sano, ma anche mentali e sociali. Inizia dunque da questo momento a ricordarti come sia importante prendere in considerazione come ti senti quando affronti un cambio legato alla tua alimentazione, alla tua forma fisica, o alle tue abitudini di “intrattenimento virtuale”, anche in relazione a come entri in contatto con gli altri nell'affrontare questi passi.

L'IMPORTANZA DELLA TUA MOTIVAZIONE

Prima di intraprendere un certo tipo di cambiamento, soprattutto quando si ha a che fare con gli stili di vita, può essere importante comprendere in che modo mantenere la propria motivazione costante nell'affrontare il percorso. Questo perché è **normale**



non riuscire ad essere continuativi e costanti durante un cambiamento, ed è una tentazione ritornare alle vecchie abitudini quando cerchi di cambiare. Dopotutto, certe modalità di comportamento e pensiero possono essere tue da molto, e non puoi pretendere di cambiarle in poco tempo.

C'è però qualcosa che può aiutarti a mantenere maggiormente costante la motivazione e far sì che i momenti di scoraggiamento, per quanto normali, siano meno frequenti. Questo implica ricordarsi i **vantaggi** che puoi ottenere cambiando i tuoi stili di vita. Ciò può aiutare a focalizzarti sull'obiettivo ultimo dell'intraprendere il cambiamento e non per forza sui passi specifici; usando un'immagine, implica ricordarti non dei singoli gradini della scalinata che devi affrontare, ma sul panorama che puoi ammirare una volta arrivato in cima. Per far questo, prova a seguire i punti qui riportati:

- Anzitutto scrivi su un foglio i vantaggi e gli svantaggi che pensi di riuscire a ottenere con la modifica dello stile di vita in campi che a te stanno a cuore, per esempio l'aspetto fisico, l'autostima, il tuo tono dell'umore, le relazioni con gli altri, la salute, etc.

- Nella definizione di questo elenco parti con gli **svantaggi**. Se ti riesce difficile pensare a degli svantaggi nel seguire i tuoi obiettivi di benessere, prova a porti le seguenti domande: “Perché nonostante voglia migliorare il mio stile di vita continuo a rimanere in una condizione che vorrei modificare?”, “Perché continuo a mantenere alcuni comportamenti, anche se so che non mi fanno sentire bene?”.
- Riporta poi su un foglio a parte i **vantaggi** che hai elencato. Se preferisci, puoi anche scriverli in una nota sul tuo telefono cellulare. In questo modo, li potrai avere sempre con te da rileggere ogni volta che vuoi, soprattutto quando ti senti in difficoltà.
- Ricorda di leggere questa lista dei vantaggi **costantemente**, dato che ripetere aiuta a fissarti con più efficacia questi vantaggi nella tua mente.

Ecco qui di seguito un esempio di lista riferita all'alimentazione. Ricorda di scrivere la tua, personalizzata:

Vantaggi del cambiare il mio attuale stile di vita	Svantaggi del cambiare il mio attuale stile di vita
Mi sentirei più soddisfatto per aver raggiunto un obiettivo	Sarebbe molto faticoso
Mi sentirei più contento quando esco con delle altre persone	Dovrei fare più sacrifici, evitando per esempio di mangiare dolci
Indosserei abiti che non riesco più a mettere	Dovrei trovare altri modi per gestire i momenti no, senza ricorrere al cibo
Avrei meno ansia sulla mia salute fisica	Dovrei convivere con il timore di non farcela
Passerei più tempo con le persone che amo	Dovrei rifiutare inviti a cena da parte dei miei parenti
	Potrei subire il giudizio altrui per le mie scelte

MONITORA LE TUE ABITUDINI ATTUALI

A volte abbiamo così tante abitudini o la nostra vita è così frenetica, che ci soffermiamo poco a riflettere su come gestiamo le nostre giornate in termini di stili di vita ed abitudini fisiche e alimentari. Tenere traccia di quello che fai tramite un **diario** può dunque essere una buona idea per acquisire maggiore consapevolezza rispetto alla tua quotidianità e agli stili di vita che adotti. Potresti anche accorgerti di alcune abitudini di cui non ti rendevi conto, come il numero di pasti fuori orario che fai, il tempo trascorso al telefono la sera, o il tempo passato senza alcuna attività motoria. Altre utilità del diario possono aiutare a renderti conto di ciò che attiva certi comportamenti: per esempio, puoi capire di mangiare più cibi dolci quando vivi un evento triste. Allo stesso modo, ti può essere utile come monitoraggio dei tuoi progressi nel compiere attività più sane e in generale come promemoria per ricordarti quello che hai fatto.

Nel diario dovresti annotare principalmente, per il fine di monitoraggio dei tuoi stili di vita, questi fattori:

- Quello che hai mangiato o bevuto
- L'attività fisica che hai eventualmente fatto (non solo palestra o sport, ma anche movimento come la camminata o attività che ti impegnano fisicamente, come il giardinaggio)
- L'attività legata al guardare la televisione, o passata a guardare lo smartphone
- Quando hai compiuto l'attività (ovvero, l'orario e la data)
- Cosa ti è successo nel momento in cui svolgevi l'attività (per esempio, se è accaduto un certo evento, se provavi un umore particolarmente triste o felice per qualcosa, se eri con certe persone, etc.)

Qui sotto, trovi un esempio di diario. Utilizza lo stesso modello per registrare le tue attività per almeno una settimana:

DATA E ORA	Hai mangiato o bevuto qualcosa?	Hai svolto un certo tipo di attività fisica?	Hai svolto qualche attività su internet o alla TV?	È successo qualcosa, nel frattempo?
15.04.22 ore 08.30	Colazione con cereali e latte		Ho mangiato guardando video divertenti sul mio cellulare	
15.04.22 ore 11.00	Una barretta di cioccolato			Ho avuto una discussione col mio datore di lavoro
15.04.22 ore 18.00		Sono andato in palestra		
15.04.22 ore 20.30	Cena con una bistecca e patatine fritte, e birra (ho saltato il pranzo)		Ho guardato la televisione	
15.04.22 ore 22.30			Sono stato al telefono cellulare, sui social, per 1 ora	
16.04.22 ore 08.00			Mi sveglio, afferro il cellulare e guardo i social	Vedo delle notizie brutte e provo rabbia

Se non riesci a monitorare per una settimana i tuoi stili di vita, cerca di farlo almeno per qualche giorno. Una volta completato il diario per un po' di tempo, cerca di osservare con attenzione quello che hai scritto. Poi prova per esempio a chiederti:

- Ci sono dei momenti in cui mi accorgo di mangiare di più?
- Attuo dei comportamenti di cui sono meno consapevole?
- Ci sono dei comportamenti che vorrei cambiare più di altri?
- C'è qualcosa che vorrei fare di più?
- Salto qualche pasto?
- Quanta attività fisica faccio?
- Mi rendo conto di cosa fa aumentare la mia motivazione a stare attaccato al telefono o al computer?

Prova a scrivere altre domande che potresti provare a farti nell'analizzare meglio il tuo diario degli stili di vita:

FAI ATTENZIONE ALL'USO E ALL'ABUSO DI SOSTANZE

Una volta che hai attuato un monitoraggio abbastanza prolungato della tua quotidianità e dei tuoi stili di vita, può darsi che tu abbia rilevato un utilizzo di sostanze che può essere presente in certi momenti della tua giornata. Queste sostanze possono essere principalmente relazionate al **fumo** e alle **bevande** alcoliche. Di prassi, queste sostanze possono essere utilizzate per svago o nei momenti meno impegnativi della tua giornata. È giusto però che tu tenga sott'occhio la loro quantità e le loro modalità di utilizzo, se vuoi preservare uno stile di vita sano.

Il fumo, sia questo del tabacco, della sigaretta

elettronica o relazionata a sostanze stupefacenti come la marijuana, può infatti avere dei risvolti negativi soprattutto se consumato in maniera eccessiva. In particolare, può compromettere la tua qualità della vita se assunto come sostituto di altre modalità di fronteggiamento (per esempio, fumare quando ci si sente arrabbiati anziché ragionare su come risolvere il problema) e quando i suoi eccessi hanno delle compromissioni sulla salute (pensa semplicemente alla tosse o alle difficoltà respiratorie). Giudica inoltre che il fumo di tabacco, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è responsabile del decesso di circa 6 milioni di persone ogni anno.

L'alcol, generalmente più "accettato" nella nostra società (pensa alla sola differenza esistente tra l'assenza di pubblicità nel nostro paese sulle sigarette, ma un'enorme comunicazione sulle bevande alcoliche) ha anch'esso dei risvolti negativi per la tua salute fisica e psicologica. In questo caso i dati mostrano come l'uso di bevande alcoliche sia causa del decesso di 3,3 milioni di persone ogni anno. Inoltre, l'utilizzo eccessivo dell'alcol è correlato a diverse patologie organiche e produce danni non

solo al bevitore ma anche alle persone a lui vicine: pensa ai comportamenti violenti dettati dall'alcol. Anche qui, l'utilizzo di bevande alcoliche può essere legato a motivi ludici, piacevoli, o di "sostituzione" (in quest'ultimo caso, pensa a quando si beve perché ci si sente tristi). Inoltre, nella fascia di età dai 20 ai 39 anni, il 25% dei decessi è legato a problemi legati al consumo di alcol; pensa per esempio agli incidenti stradali.

Aumentare la tua consapevolezza dell'utilizzo di tutte queste sostanze nella tua quotidianità merita dunque una particolare attenzione se vuoi sviluppare degli stili di vita più sani. Queste, infatti, si intersecano con tutti gli argomenti che troverai in quest'opuscolo: l'alcol è infatti diventato un **alimento** che si assume durante i pasti, alcune persone fumano una sigaretta dopo degli **esercizi fisici** più o meno intensi, e il tempo libero può diventare un momento per fumare o bere qualcosa.

Essere **consapevole** della loro presenza nella tua vita, ti permetterà di capirne le conseguenze e le motivazioni che ti spingono al loro uso.

Alimentazione

Questa sezione cerca di spiegarti cosa puoi fare dal punto di vista **alimentare** per seguire uno stile di vita sano, adatto a te e che possa prendere in considerazione non soltanto il tuo benessere fisico ma anche mentale e relazionale.



CREATI UN'ALIMENTAZIONE VARIA E BILANCIATA

Una delle prime differenze che puoi tenere in considerazione quando vuoi crearti degli stili di vita sani dal punto di vista alimentare è la differenza tra **alimentazione** e **nutrizione**. Quest'ultima è definita come l'insieme dei **processi biologici** del nostro organismo i cui scopi principali sono quelli di fornire al nostro organismo energia e materiale per svolgere i processi che ci servono per sopravvivere, come la generazione e la rigenerazione di tessuti ed organi. Tra i nutrienti ci sono per esempio i carboidrati, le proteine e i grassi. L'alimentazione invece è definibile come il **comportamento** che porta all'assunzione di nutrienti attraverso gli alimenti: quindi, gli alimenti non sono altro che una combinazione **variabile** di nutrienti che costituiscono l'alimentazione. La nutrizione è una delle funzioni vitali dell'organismo umano, per questo viene elaborato dal nostro corpo lo stimolo della **fame**, ovvero un impulso biologicamente determinato che spinge a cercare e consumare il cibo, garantendo così la vita e la sopravvivenza dell'individuo.

Non esiste un **unico** alimento che ci fornisce tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno nella nostra

quotidianità (tranne, nei primi mesi di vita, il latte materno), per questa ragione se volessi avere un'alimentazione salutare dovresti in primis avere un'alimentazione variata che ti permetta di includere i nutrienti principali. Nella tabella sottostante, trovi una sintesi di tutti i nutrienti, compresa la loro funzione e in quali alimenti li puoi trovare. **Prova a pensare, anche grazie all'aiuto del monitoraggio dei tuoi pasti, se assumi in maniera varia questi nutrienti:**

NOME DEL NUTRIENTE	A cosa serve?	Dove si trova?
Carboidrati	Comunemente chiamati "zuccheri", forniscono energia a tutti gli organi	I migliori si trovano nella pasta, nelle patate, nel riso, nell'orzo, e nel pane. I dolci apportano zuccheri semplici, la cui assunzione in eccesso può essere dannosa
Proteine	Utilizzate per la costituzione e ricostruzione delle cellule e dei tessuti, sono i "mattoni" che fanno crescere organi e muscoli	Le troviamo nel pesce, nella carne rossa e bianca, nel latte e derivati e in buona parte anche nei legumi e nei cereali
Lipidi	Chiamati anche "grassi", forniscono al corpo energia che, se non utilizzata, si accumula determinando l'aumento di peso	Li troviamo nei condimenti (olio, burro), ma anche come costituenti di alimenti, soprattutto salumi, insaccati vari, formaggi e dolci
Fibre	Facilitano le funzioni intestinali	Presenti in tutti i vegetali: frutta, verdura, legumi e cereali integrali
Acqua	Elemento base del corpo umano, trasporta i nutrienti, elimina le scorie, regola la temperatura corporea e tutti i processi metabolici	Si trova ovviamente come bevanda, ma è anche molto presente nelle verdure e nella frutta
Vitamine e sali minerali	Non entrano nel bilancio calorico, ed hanno funzioni regolatrici di molti processi biochimici. Sono classificate in vitamine liposolubili o vitamine idrosolubili	In misura minore o maggiore in diversi alimenti

Puoi trovare un valido aiuto per comprendere se la tua alimentazione è varia e bilanciata non solo grazie a questa riflessione, ma anche grazie a una consultazione con il tuo **medico** di fiducia, il quale potrebbe poi indirizzarti verso lo specialista adeguato.

CERCA DI ESSERE CONSAPEVOLE DEI FATTORI PSICOLOGICI CHE GUIDANO L'ALIMENTAZIONE

Un'altra differenza utile che puoi tenere a mente è quella tra fame e **appetito**. Come precedentemente accennato, la fame è un segnale **spiacevole**, biologicamente determinato dalla necessità di assumere nutrienti indispensabili alla sopravvivenza e che spinge a comportamenti attivi per procurarsi il cibo. L'appetito può essere invece definito come un segnale **piacevole**, non necessariamente legato a necessità biologica ma più probabilmente ad un desiderio di un determinato alimento, sollecitato da una stimolazione dei tuoi sensi (come la vista, o l'olfatto), dal ricordo e da esperienze precedenti.

Questa differenza ti può permettere di comprendere come i **fattori psicologici** giochino un ruolo fondamentale durante il tuo processo di alimentazione. Anche per quanto riguarda il sentirti **sazio**, per esempio, non vi è soltanto presente un

piano biologico ma anche uno psicologico. Il primo è mediato dagli stimoli provenienti dall'apparato digerente e maggiormente legati al tuo organismo; il secondo è invece mediato da emozioni, o da convinzioni individuali.

Per semplicità di comprensione, si potrebbe dunque dividere il cibo in due modi differenti: **bio-cibo** e **psico-cibo**. Con il primo termine, si intende il cibo e i comportamenti legati al cibo, definiti e utilizzati come necessari e indispensabili per la sopravvivenza; con il secondo termine si intende invece il cibo e i comportamenti legati al cibo utili a soddisfare un bisogno emotivo, e condizionati ad una particolare situazione o esperienza.

La tabella seguente illustra esempi di bio-cibo e psico-cibo che ti possono aiutare a chiarire le idee su questi termini:

ESEMPI DI BIO-CIBO	ESEMPI DI PSICO-CIBO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Bere perché si è sudati a causa di uno sforzo fisico ■ Mangiare un pasto perché lo stomaco brontola e si ha digiunato per un giorno ■ Cenare perché si ha lavorato intensamente durante il giorno e si ha un forte stimolo di fame ■ Fare colazione per affrontare il dispendio di energie di un allenamento successivo ■ Pranzare per fame 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mangiare un cioccolatino perché ci si sente giù di morale ■ Ordinare un hamburger ad un fast-food per premiarsi per un risultato ■ Bere un cappuccino con una brioche calda per iniziare bene la giornata ■ Mangiare un'insalata per avere sensazioni di fresco e stare bene con sé stessi ■ Pranzare per abitudine
<p>Ti vengono in mente altri esempi, tuoi più personali?</p>	<p>Ti vengono in mente altri esempi, tuoi più personali?</p>

Riconoscere la presenza di fattori emotivi e psicologici nella tua alimentazione ti permette di comprendere quanto questi possano “guidare” la tua tendenza a mangiare e i comportamenti che hai nei confronti del cibo. Comprendere ciò ti permette anche di discriminare tra **fame, desiderio di mangiare** e addirittura **smania** di cibo.

SOSTITUIRE I COMPORTAMENTI DI ALIMENTAZIONE GUIDATA DALLE TUE EMOZIONI

Una volta compreso quanto le tue emozioni giochino un ruolo nell'alimentarti, puoi identificare dei comportamenti differenti da mettere in atto in sostituzione del semplice desiderio o smania di cibo. Naturalmente devi prendere in considerazione la sostituzione quando ritieni che il desiderio di cibo sia dannoso e che, ad esempio, porti a ingozzarti di patatine o di cioccolatini da solo, e non quando ritieni che sia opportuno e positivo, ad esempio brindare e mangiare patatine per festeggiare insieme con gli amici. La sostituzione, quindi, andrebbe attuata quando è necessaria per integrare uno stile più sano nella tua vita.

Un utile esercizio è quello di usare delle tecniche di **distrazione** che possano diventare una **sostituzione**

rispetto al mangiare quando subentra un tuo comportamento da “psico-cibo” che non vorresti assecondare. Di seguito trovi una lista di attività possibili; prova a trovarne anche tu alcune, e metterle in atto quando riconosci che la tua voglia di cibo non è spinta da fame ma da fattori più psicologici. Valuta poi l’efficacia di ogni tecnica dal dissuaderti dal mangiare:

TABELLA DELLE TECNICHE DI DISTRAZIONE: prova le attività riportate e valuta quanto sono efficaci dal dissuaderti dal mangiare quando non ne hai bisogno

Attività	Efficacia (1 = nessuna; 2 = leggera; 3 = moderata; 4 = molta)
Ascolto della musica	
Leggo un libro	
Esco a camminare	
Esco con degli amici	
Faccio giardinaggio	
Faccio un puzzle	
Studio qualcosa di nuovo	

Altro:

Altro:

UTILIZZA I CINQUE SENSI QUANDO MANGI

Può succedere molto spesso che durante i pasti ti si attivi una sorta di “pilota automatico” mentre mangi. Questo può portarti a non fare molto caso a quello che stai mangiando o bevendo, rendendo il processo dell'alimentazione (che può essere molto piacevole) troppo automatico e non facendoti rendere conto del tuo senso di sazietà, portandoti a mangiare di più di quanto realmente necessiti o te la senti. Attuare un'alimentazione **consapevole** utilizzando tutti i tuoi **cinque sensi** può aiutarti ad ovviare a questi problemi. Prova a seguire i seguenti punti legati ai tuoi sensi, le prossime volte che mangi, per aumentare la consapevolezza durante i pasti e migliorare l'alimentazione:

- Utilizza prima di tutto il **tatto**. Puoi prendere in mano un pezzo di quello che stai mangiando, e sentirne il peso? Oppure, puoi sentirne la consistenza? Se tieni in mano delle posate, chiediti quanto il loro peso cambi una volta preso il cibo.
- Cerca ora di **guardare** il boccone che mangerai. Di che colore è? Che forma ha?
- Avvicinalo ora al tuo naso, mentre inspiri. Che

odore ha?

- Metti ora lentamente il boccone di cibo nella tua bocca. Prima di ingoiarlo, cerca di **toccarlo** con la tua lingua. Sentine la consistenza.
- Ora morsica il boccone e cerca di percepire il **rumore** che fa quando lo sposti nella tua bocca, fino a deglutirlo.

FAI CASO A COME LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI SIANO COLLEGATE ALLE TUE RELAZIONI

I tuoi stili di vita alimentari sono influenzati anche dalle **persone** intorno a te, dalla tua **cultura** di riferimento, oppure dalle **relazioni** che vivi (amicali o sentimentali che siano). Per esempio, ti è mai capitato di ordinare il dolce al termine di una cena con gli amici **solo se** almeno qualcun altro lo ordina? Oppure, ti è mai capitato di mangiare **tutto** quello che hai nel piatto solo per non fare brutte figure? Ecco alcune osservazioni che puoi tenere a mente quando noti che i tuoi stili alimentari sono influenzati dalle relazioni che vivi:

- Ricordati anzitutto che tu hai il **diritto di dire di no** anche quando sei a tavola. Se non te la senti di

mangiare tutto ciò che hai nel piatto, puoi sentirti libero di non farlo. È possibile che chi ti ha offerto il cibo possa rimanerci male, ma **tu non sei il responsabile** delle emozioni altrui, ma solo dei tuoi comportamenti. Perché obbligarti a fare una cosa, sacrificando il sentirti bene?

- Quando vedi che le persone intorno a te mangiano qualcosa, o ti invitano a prendere un drink, cerca anzitutto di chiederti “sono veramente assetato o affamato, oppure sto cercando soltanto di **adeguarmi** agli altri”? Sia chiaro che adeguarsi non è per forza brutto: l'importante è che faccia star bene te senza provare sensi di colpa per come starai dopo.
- **L'ambiente** può giocare un ruolo utile nello spingerti ad alimentarti. Un pranzo in terrazzo in cui si chiacchera con una bella giornata può portarti per esempio a bere un drink in più che in una sala chiusi in casa. La convivialità rappresenta un elemento fondante la percezione di piacere connessa al cibo. Quando entri in relazione con gli altri durante un pasto, tieni a mente quanto l'ambiente esterno possa influenzare le tue decisioni alimentari.

- **La cultura** (anche commerciale) può portarti a fare delle scelte meno consapevoli in termini di stili di vita alimentari sani. Pensa per esempio quando al supermercato trovi delle offerte sul cibo “paghi due prendi tre”. Può essere facile cadere nella tentazione dell’acquisto. Chiediti se davvero necessiti di quel cibo.

Ti vengono in mente altri suggerimenti che puoi tenere a mente per aiutarti ad avere degli stili di vita alimentare più sani, quando entri in relazione con altri? Prova a scriverne alcuni:

Esercizio fisico

Questa sezione cerca di spiegarti cosa puoi fare dal punto di vista dell'**attività fisica** per seguire uno stile di vita sano, cercando di aiutarti a definire un piano per comprendere che tipo di attività fisica fai, e cosa puoi fare eventualmente per migliorarla.



MODI E TEMPI PER UN'ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA

Quando si parla di attività fisica, non si fa riferimento per forza a ciò che includiamo solitamente nell'**esercizio** fisico. Il senso comune associa infatti a questo termine gli **sport** di qualsiasi tipo, la **palestra** seguita con costanza, la **corsa** per un tempo prolungato, ecc.; ma questi non sono gli unici modi per assicurarti uno stile di vita sano e che includa un benessere non solo fisico ma anche psico-sociale. Infatti, è utile qui ricordare come **qualsiasi** tipo di attività che ti permetta di compiere movimenti sia utile e possa aumentare la qualità di vita. L'obiettivo che dovresti dunque porti è quello di incrementare i tuoi livelli di movimento cercando di fare delle attività che senti utili e piacevoli allo stesso tempo, per esempio:

- Camminare per andare a lavorare o per fare una pausa durante il lavoro
- Prendere le scale anziché l'ascensore
- Fare giardinaggio
- Parcheggiare l'auto un po' più distante da casa, per fare due passi nel rientrare

- Uscire con un amico per fare due passi
- Fare dello stretching tra un'ora di lavoro e l'altra
- Mettere in ordine la casa

Svolgere l'attività fisica in **compagnia** può risultare più piacevole che farla da solo, così come **prendere impegni** con qualcuno o iscriversi ad un corso in palestra può motivarti a muoverti anche nei momenti in cui ne avresti poca voglia.

Ti vengono in mente delle altre attività che potresti includere tra quelle piacevoli da fare, che possano ben avvicinarsi al tuo stile di vita, e che non siano per forza legate a uno sport o ad un'attività fisica intensa in particolare? Prova a scriverle qui sotto:

Nota ovviamente che, se hai già uno sport o un'attività fisica intensa che segui, va benissimo **continuare** ad attuarla secondo i tuoi modi e tempi. Quello che si cerca di evidenziare tramite questa guida è che ci sono anche diversi altri modi di intendere il movimento, e che possono esserti utili quando vedi che il tuo tempo è limitato o non trovi la motivazione di svolgere sport come tuo solito. Può esserti utile confrontarti con il tuo medico di medicina generale

per avere una sua opinione riguardo ai tuoi stili di vita legati al movimento.

Per quanto riguarda, il **tempo** dedicato all'attività fisica quotidiana, sono raccomandati **30 minuti** di attività di moderata intensità per **cinque o più** volte a settimana. Moderata intensità significa che dovresti sentire, durante l'attuazione, una sensazione di calore e attivazione adeguate, cui segue una respirazione profonda e più veloce, ma non che ti impedisca per esempio di parlare mentre la compi. Questi 30 minuti non devono essere attuati tutti in una volta, ma possono essere divisi nell'arco della tua giornata. Ecco per esempio due giornate:

Lunedì

10 minuti di stretching prima di colazione

10 minuti di camminata dopo pranzo

10 minuti di camminata per ritornare dal lavoro

Martedì

15 minuti di giardinaggio prima di mettermi al computer

5 minuti di esercizi in casa nel pomeriggio

10 minuti di camminata dopo cena

Prova a scrivere nella tabella successiva il piano che potresti attuare durante la tua settimana, considerando le attività che fai già e che vorresti fare, prendendo spunto dalle riflessioni dette in precedenza. Se ti può essere d'aiuto, prova a riflettere in termini di attività da fare prima di colazione, prima di pranzo, prima di cena, nelle tue pause dal lavoro, nel tuo tempo libero. Ricorda che per assicurarti una buona qualità del sonno, è meglio non fare attività fisica almeno **due ore** prima di andare a dormire.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM

MIGLIORARE L'IMMAGINE CHE HAI DI TE

Aumentare i tuoi stili di vita dal punto di vista fisico significa anche lavorare dal punto di vista **psicologico** sulla tua immagine. In altri termini, significa cercare di aumentare la stima che hai di te stesso accettando il tuo aspetto fisico. Ciò non implica, in maniera drastica, lasciare perdere gli obiettivi che ti puoi prefissare dal punto di vista corporeo (come avere addominali più forti o ridurre le rughe) ma, piuttosto, significa portare avanti di **pari passo** il miglioramento della forma e dell'aspetto fisico, da un lato, e una considerazione positiva delle proprie caratteristiche e dei punti di forza, dall'altro.

Questo è vero soprattutto nella nostra società attuale, dove i media (televisione, social, internet, etc.) portano avanti un'immagine di bellezza collegata all'idea di magrezza, forme perfette, muscoli tonici, pelle liscia e luminosa, etc. Basti pensare alle pubblicità di moda, di abbigliamento intimo, o alle "sfide" fisiche che internet sempre più frequentemente sta alimentando. Negli ultimi anni è stato possibile vedere anche esempi più inclusivi di comunicazione commerciale, ma la tendenza è ancora abbastanza improntata da ideali di bellezza difficilmente raggiungibili.

L'immagine può darti l'impressione di essere una persona **imperfetta** e inadeguata, quando il vero messaggio che dovresti cercare di tenere a mente dovrebbe essere il seguente: non esiste una forma fisica perfetta e adeguata, magra o grassa che sia, ma l'importante è che tu ti senta bene con te stesso **esteticamente**, rispettando comunque dei canoni che ti permettano di rimanere in buona **salute fisica**.

Pensa per esempio all'attrattività. Quali delle seguenti caratteristiche rendono una persona attraente, secondo te?

- Intelligenza
- Curiosità
- Capacità di dialogo
- Simpatia
- Cultura
- Sportività
- Generosità
- Tono della voce
- Senso dell'umorismo
- Stima di sé

- Capacità d'ascolto
- Credenze religiose
- Saggezza
- Creatività
- Intraprendenza
- Riservatezza
- Apertura mentale
- Empatia
- Carisma

Come vedi, nell'elenco precedente non è presente nemmeno una caratteristica inerente all'aspetto fisico. Per quanto gradevolezza e bellezza fisica possano essere importanti, tieni a mente che anche molti aspetti caratteriali e comportamentali rendono una persona attraente.

Ciò detto, tieni a mente queste semplici azioni che puoi fare quotidianamente, per aumentare la stima che hai della tua stessa immagine:

- Quando ti guardi allo specchio, cerca di focalizzarti sulla **totalità** del tuo corpo, e non su singoli

dettagli che possono non piacerti

- Cerca di riportare in una lista tutte le tue **caratteristiche** che non sono fisiche e che ti rendono una persona capace, meritevole di stima e attraente
- Quando guardi la televisione, i social, oppure internet, e ti imbatti in una immagine corporea quasi perfetta, **ricorda** a te stesso che l'immagine che cercano di trasmettere è soprattutto legata ad un ideale di irrealtà che cerca principalmente di attrarre la tua attenzione e di venderti prodotti
- **Compra** vestiti ed accessori che possono farti sentire bello ed apprezzato soprattutto da te stesso, senza vergognarti
- La ricerca ha sottolineato come anche il **linguaggio del corpo** faccia molto, e il semplice fatto che tu possa camminare a testa alta o ti ponga in maniera "aperta" (come attenzione rivolta agli altri, sguardo frequentemente fisso all'altra persona mentre la ascolti, cenni positivi col capo) può aumentare la tua autostima
- **Riconosci** che è effettivamente vero che esistono persone che rispecchiano i più disparati canoni

di bellezza, e possono avere una vita relazionale e personale completamente adeguata e soddisfacente

BENESSERE FISICO E RELAZIONI CON GLI ALTRI

Può capitare che altre persone possano, con i loro **giudizi**, avere un'influenza sull'immagine che possiedi. Può succedere infatti che, soprattutto verso le persone con tratti fisici più riconoscibili o particolari, ci siano commenti da parte degli altri che possono generare emozioni e reazioni negative. Questo succede, per esempio, con persone molto magre o molto in carne, che hanno un aspetto fisico differente dalla maggior parte delle persone, magari a causa di malattie, invalidità, o malformazioni fisiche. Anche coloro che decidono di vestirsi in maniera particolare, espressiva o alternativa possono essere oggetto di questi commenti.

Alcune persone non si interessano dei commenti altrui, ma questo può non essere vero per te. Puoi a volte sentirti giudicato, preso di mira, o criticato proprio per questi tuoi aspetti, anche dalle persone che sono a te più vicine (come i tuoi parenti o i tuoi amici). Succede perché inizialmente ascolti i

giudizi degli altri, magari senza dividerli, ma con il passare del tempo ti convinci che sono veri e li interiorizzi. Le critiche degli altri possono così diventare le critiche che tu stesso ti fai. Questo può influire sulla tua autostima, sui tuoi comportamenti, sulle tue relazioni. Per esempio, puoi dirti che non vali nulla, puoi evitare di guardarti allo specchio, puoi smettere di uscire di casa o puoi provare molta tristezza e sensi di colpa.

È dunque importante riuscire a gestire le critiche degli altri affinché non minino il tuo benessere. Ecco alcuni modi per poterlo fare:

- Ricordati che solitamente le persone che criticano sono molto **insicure** e tendono a svalutare gli altri per sentirsi meglio loro. Perciò, questo comportamento maleducato e privo di senso potrebbe nascondere una fragilità. Cerca di ricordartelo, dovessi ricevere delle critiche non costruttive o delle prese in giro. Dopotutto, soltanto tu conosci veramente quanto vali.
- Per quanto possiamo chiedere agli altri di non criticarci, non possiamo sempre **impedire** che lo facciano. Questo perché possiamo controllare

soltanto i nostri comportamenti, e non quelli degli altri. Cerca, allora, di non impuntarti sul senso di ingiustizia che provi quando qualcuno ti prende di mira con le sue critiche, ma intraprendi azioni costruttive che possano fare star meglio te a prescindere dall'altro. Esci dunque con persone con cui ti trovi bene, trova occasioni piacevoli e rilassati.

- Cerca di pensare in anticipo come ti **comporterai**, dovessi ricevere una critica. Ciò implica intraprendere dei comportamenti funzionali e che ti facciano stare meglio. Puoi, per esempio, nel momento in cui senti che le critiche si fanno pesanti, decidere di andartene dalla situazione nella quale ti trovi. Oppure, puoi scegliere di rispondere come meglio ti senti; anche con la rabbia, se necessario. Ogni emozione è valida, purché ti faccia sentire bene successivamente.
- Cerca di non cadere nella trappola della **lettura del pensiero**. Ovvero, non pensare che qualcuno con cui ti trovi ti stia criticando se non lo esplicita. Talvolta, infatti, puoi sentirti preso di mira quando in realtà non lo sei. Spesso quello che capita è la proiezione che fai della stima che hai di te negli altri.

- Può succedere che le critiche che ricevi derivino da persone a te più vicine. Può succedere con parenti (come i tuoi genitori, i tuoi fratelli o le tue sorelle), con amici stretti, o con il tuo partner. Quando ciò succede, **ricordati** che il solo fatto che queste critiche provengano da queste persone non rende le critiche più veritiere. Restano sempre dei pareri, dettate da un modo ed una “storia di vita” che gli altri utilizzano per interpretare i tuoi comportamenti. Tendiamo a dare più importanza a quello che ci dicono le altre persone se queste stesse persone sono significative intorno a noi, senza pensare che le loro parole sono soltanto punti di vista e non verità.



Tempo

Questa sezione cerca di spiegarti cosa puoi fare dal punto di vista del **tempo per te**, per far sì che rientri in uno stile di vita sano, anche integrando (e migliorando) la tua alimentazione e la tua attività fisica.

LA DIFFERENZA TRA TEMPO DI VALORE E TEMPO CON POCO VALORE

Il fatto di “perdere tempo” ha comunemente un significato negativo. Quello che però è importante tenere a mente è che ci sono delle attività che possono farti **stare bene** anche se apparentemente sembrano uno spreco di tempo, ed attività che impiegano molto del tuo tempo ma hanno dei **risvolti negativi** per il tuo benessere. Per esempio, immagina di dedicare tutto il tuo tempo al lavoro trascurando gli affetti, gli hobbies oppure una corretta alimentazione: per quanto questo ti possa magari permettere di guadagnare di più, potrebbe portarti ad avere livelli maggiori di stress. Pensa invece a quando ti rilassi a fine giornata davanti alla tua serie televisiva preferita: per quanto questa possa non sembrarti un’attività utile, in realtà permette di ricaricarti e sciogliere le

tensioni della giornata trascorsa.

È dunque **normale** avere dei momenti in cui dedichiamo il nostro tempo a delle cose che riteniamo essere poco importanti o poco produttive. Allo stesso modo, è normale avere dei momenti in cui impieghiamo quasi tutto il tempo in attività che ci consentono di raggiungere un obiettivo significativo. Il problema nasce quando il tempo è **costantemente** e con **continuità** investito in aspetti che consideri poco importanti, che ti allontanano dai tuoi obiettivi, e che diminuiscono il tuo benessere.

È quindi utile cercare di non parlare di “tempo perso” e “tempo guadagnato”, ma distinguere il tempo in “tempo di valore” e “tempo con poco valore”.

Il tempo **assume valore** quando lo investi in attività che ti permettono di raggiungere i tuoi obiettivi e di stare bene. Il tempo **perde valore** quando ti allontana dal benessere e dai tuoi scopi. Ecco qualche esempio:

- Puoi stare bene se investi 8 ore al giorno in un lavoro che ti permette di essere soddisfatto e avere un sostegno economico. Puoi però sentirti poco bene e triste se ti accorgi che prolungare questo tempo ti sottrae ad attività che preferisci, come

stare con i tuoi figli o amici la sera.

- Puoi sentirti rilassato se guardi dei video su internet la sera a fine giornata come passatempo. Puoi però sentirti in colpa e stanco il mattino dopo se passi tanto tempo davanti al computer a guardare questi video, sottraendo tempo al sonno.
- Puoi sentirti più felice se passi molto tempo libero con i tuoi amici o famigliari. Puoi però sentirti dispiaciuto e arrabbiato se questo si prolunga e non ti permette di inseguire i tuoi sogni professionali con il tuo lavoro.

Nota che alcune attività, per quanto senti che possano essere noiose (per esempio lavare i piatti), sono comunque delle attività che ti hanno permesso di raggiungere uno scopo (pulire la casa). Valuta, quindi, le attività in base ad almeno due parametri: **piacevolezza e utilità** e allenati a riconoscere come attività di poco valore quelle che sono, insieme, poco piacevoli e poco utili. Cerca, in particolare, gli **eccessi** in cose che non hai trovato piacevoli o che ti hanno allontanato dai tuoi obiettivi.

Prova, anche osservando il monitoraggio che hai fatto delle tue giornate, a scrivere quali momenti e

situazioni hanno rappresentato per te del tempo di valore (ovvero, che ti ha fatto stare bene e ti ha fatto raggiungere degli obiettivi) e quali situazioni ti hanno invece fatto vivere del tempo di poco valore (ovvero, che ti ha fatto provare delle emozioni negative e non ti ha fatto star bene):

TEMPO DI VALORE: attività che ti hanno fatto star bene, ti hanno ricaricato, ti hanno rilassato, ti hanno avvicinato a degli obiettivi, etc.	TEMPO DI POCO VALORE: attività che non ti hanno fatto star bene, hai fatto malvolentieri e non ti hanno portato a raggiungere scopi o risolvere problemi, che ti hanno fatto stare "male", etc.

CREA UN EQUILIBRIO NEL TUO TEMPO

Una volta che hai identificato le attività che ti fanno passare del tempo di valore e le attività che ti fanno passare poco tempo di valore, cerca di trovare un **equilibrio** adeguato cercando di ridurre le seconde ed aumentare le prime. Nel far questo, puoi seguire questi consigli:

- **Organizza** le tue giornate cercando di tenere sempre a mente un equilibrio tra le cose. Idealmente, dovresti mantenere ogni giorno 8 ore di sonno, 8 ore di lavoro, 8 ore di tempo libero. Per lavoro, si intende quello che compi per sostenerti economicamente, e che ti fa sentire realizzato. Per tempo libero, si intende sia il tempo speso per fini ludici (come uscire per un aperitivo con gli amici) che quello che ti permette di stare bene perché ti avvicina a degli obiettivi (pulire la casa per vivere in un ambiente ordinato, fare esercizio fisico per aumentare la tua salute, etc.)
- Sii flessibile nell'accettare delle **eccezioni**. Possono esserci delle volte in cui dovrai restare delle ore in più al lavoro, o altre volte in cui starai più tempo davanti alla TV perché danno un bel film. Ancora,

quando sei in vacanza non dovresti lavorare o, se sei vicino a delle scadenze o capitano urgenze, potresti trovarti a lavorare fino a tardi. Come già accennato, è normale che questo accada, quindi cerca di concederti tale flessibilità. Nel momento in cui vedi che queste eccezioni diventano frequenti, stabili, o quantitativamente maggiori (e quindi, non più delle eccezioni) considera di cambiare la gestione del tuo tempo.

- Cerca di gestire il **senso di colpa** quando rimandi un lavoro non urgente o quando dici di no a degli amici sul passare una lunga serata con loro. Pensa invece che gestire il tempo in maniera diversa può farti bene a lungo termine, incrementando il tuo benessere e dandoti più organizzazione.

RISOLVI I PROBLEMI PRATICI

Talvolta, la mancanza di tempo di valore per te o la sua ottimizzazione può nascere da un evento o un ostacolo vero e proprio che hai la necessità di **risolvere**. Oppure, gestire il tuo tempo può essere difficile se davanti a te ci sono delle problematiche che vanno affrontate. La questione può avere diverse caratteristiche, può essere pratica (come organizzare

2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a soluzioni che hai intrapreso in passato per problemi simili, oppure a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da poi fare una media complessiva.
4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

PASSO 8

6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda, se puoi, di chiedere aiuto a qualcuno quando necessario.

GESTIRE AL MEGLIO IL TUO TEMPO DI VALORE

Ci sono altri consigli utili che puoi provare a tenere a mente per far sì che il tuo tempo sia ben speso e che ti faccia star bene:

- Cerca di passare sui canali di intrattenimento solo il tempo necessario. Può capitare che tu ti **distragga** per molto tempo per esempio sui social, oppure che tu ti perda a guardare molte puntate di una serie televisiva. Per evitare che questo succeda, cerca di darti un tempo prefissato (anche con l'aiuto di una sveglia, se necessario) e una volta scaduto, torna a fare quello che stavi facendo, o a riposare gli occhi prima di andare a dormire.
- Non cercare di ridurre tutto in una volta il tempo di poco valore, ma fallo in maniera **graduale**. Può, infatti, non essere facile smettere da un giorno all'altro di lavorare fino a tardi o di restare sveglio la notte a guardare la televisione. Cerca di ridurre

gradualmente queste attività, di settimana in settimana, e poi di giorno in giorno. Anche passare da due ore a un'ora e mezzo è già un successo.

- Molto spesso si passa del tempo al telefono o sui social per capire che cosa fanno gli altri e per rimanere **aggiornati** su tutto in tempo breve. Pensa a quando vuoi restare aggiornato su un certo fatto di cronaca o non vuoi perderti quello che si dicono i tuoi amici o parenti. In questo caso, ricordati che spesso dare una risposta più tardi non cambia la situazione (se ci pensi, nella quotidianità sono molto più le piccole cose che le emergenze).
- Cerca di **organizzare** l'inizio della tua giornata dalla sera prima, gestendo le piccole cose che possono ottimizzare il tuo tempo. Per esempio, prepara i vestiti che metterai, o la tazza e le posate che userai a colazione. Avere alcune cose già pronte quando ti svegli ti farà sembrare il tutto un po' più semplice.
- Puoi passare molto tempo a dare risposte a e-mail, messaggi e comunicazioni di qualsiasi tipo. Sia al lavoro, che nel resto della tua quotidianità. Cerca dunque di pensare sempre a quale può essere il modo migliore per **ottimizzare** il tuo tempo. Anziché scrivere una lunga e-mail, non puoi

forse fare una chiamata vocale? Anziché scrivere un lungo messaggio al telefono, non puoi forse rimandare la comunicazione a quando vi vedrete? Inoltre, puoi forse delegare ad altri alcune delle tue attività?

- Anche la tua **reperibilità** decide il tempo che resta per te. In altre parole, se dai l'idea di essere sempre disponibile, è possibile che la gente con cui hai a che fare si crei aspettative esagerate sulla tua disponibilità. Per esempio, se rispondi a tutti i messaggi che ricevi sul telefono sempre ed in breve tempo, le persone possono sì essere contente, ma tu puoi finire con il sentirti molto stressato e privato del tempo per te, il tuo benessere ed i tuoi obiettivi. Cerca di comunicare ai tuoi interlocutori che non sei disponibile sempre; lo puoi fare direttamente, dando degli orari di disponibilità, oppure implicitamente, non rispondendo sempre a tutto celermente. Può esserti anche utile definire che sei disponibile solo tramite chiamata o di persona per le cose urgenti.
- Creare dei **rituali** la mattina, concentrandoti su di te, può esserti utile per sentirti più carico quando devi iniziare la giornata. Per esempio, puoi passare

la prima ora della tua giornata, una volta sveglio, senza guardare il cellulare, meditando, facendo esercizio, preparando una buona colazione o parlando con il tuo partner o i tuoi famigliari.

- **Procrastinare** è una delle attività che può peggiorare la gestione del tuo tempo. Alcune cose scomode, noiose, che non ci piacciono ma che dobbiamo fare (come dei compiti, pulire casa, farci da mangiare, etc.) possiamo tendere a rimandarle. Ciò però può ingigantire i nostri impegni stessi, riducendo il nostro tempo di valore, e provocandoci anche ansia e preoccupazione. Per evitare di procrastinare, ricordati che se una cosa la fai subito, ti renderai conto che la sensazione spiacevole nel compierla pian piano sparisce. Puoi inoltre rendere più piacevoli alcune cose che tendi a procrastinare, per esempio pulire, ascoltando la musica. Inoltre, può esserti d'aiuto iniziare dalle cose più difficili, per poi percepire il resto in discesa. Puoi anche dividere grandi cose in piccoli passi, da affrontare un po' alla volta.

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare i propri stili di vita all'interno della condizione psicofisica ed escludere eventuali fattori organici che impediscono un buon equilibrio nella propria vita. Per modificare la tua alimentazione può essere utile seguire le indicazioni di un nutrizionista, così come per programmare un'attività fisica adatta a te può essere necessario interpellare un istruttore o iscriversi ad un corso, ad es. di nuoto o di pilates.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su come gestire al meglio la propria vita dal punto di vista alimentare, di attività fisica, e di tempo impiegato.



VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito viveremeglio.enpap.it sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it