

# Pensa positivo!

**I buoni propositi, da non abbandonare strada facendo**

a cura di Elena Buonanno

**P**ronti per un nuovo anno di lavoro o di studio? Come ogni settembre, al ritorno dalle vacanze, avete una lista di buone intenzioni. In cima, dare il massimo, tra i banchi di scuola o in ufficio, ma senza "esaurirvi", evitando di arrivare così alle prossime vacanze stremati mentalmente e fisicamente e senza energie. Ma esiste davvero un modo per non andare in riserva e imparare a dosare le proprie risorse durante tutto l'anno, mantenendo così l'energia psicofisica sempre ad alti livelli (influenze e cali fisiologici permettendo)? Sì e parte tutto (o quasi) dalla testa. Come ci spiega la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta.

**Dottoressa Des Dorides, qual è l'atteggiamento mentale vincente per riuscire a essere sempre (o il più possibile) al massimo delle energie psicofisiche?**

Numerose ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato che esiste un collegamento mente-corpo e che pensieri ed emozioni influiscono sullo stato di salute dell'organismo. Quando le emozioni vengono espresse, i neuropeptidi (neurotrasmettitori presenti nel cervello) vengono rilasciati in circolazione

nel corpo creando benessere, equilibrio, salute; al contrario quando sono repressi il flusso di queste sostanze regolatrici viene bloccato. Anche le paure (di non farcela, di non essere all'altezza, di quello che ci può succedere etc.), così come uno stato protratto di stress, possono causare acidificazione nei tessuti, generando malattie o perdita di vitalità. Per essere al top delle proprie energie psicofisiche, quindi, occorre invertire la tendenza a vivere nella paura e assumere un atteggiamento ottimistico.

**Ma si può diventare "ottimisti" o è un dono di natura?**

Sì può diventarlo, anche se ci

vuole un po' di impegno. Per prima cosa bisogna eliminare le scorie mentali, cioè focalizzarsi su pensieri utili e non su ragionamenti che non ci sono di nessun aiuto, anzi contribuiscono a farci stare peggio, del tipo "non sono capace", "tanto è inutile" "figurati se capita proprio a me". Quello che noi crediamo diventa la nostra realtà. L'importante è che ci costruiamo aspettative realistiche su noi stessi, sugli altri o sul mondo, per non restare delusi. Bisogna fare una stima obiettiva delle proprie capacità e dei propri limiti, valorizzando i punti di forza e individuando le aree di miglioramento. Esiste una sorta di "profezia" che si autoavvera per cui a volte, senza saperlo, attiriamo proprio le



esperienze che vorremmo evitare. La strada migliore è concentrarsi non su quello che non vorremmo succedesse, ma su quello che desideriamo e perseguire gli obiettivi con costanza e metodo, individuando le strategie giuste per raggiungerli. Avete mai pensato cosa succederebbe a un atleta di salto in alto se pensasse di non riuscire a superare l'asticella? Probabilmente sbaglierebbe. Chi fa sport a livello agonistico sa che bisogna puntare in alto con la convinzione di riuscire e non smettere mai di sfidare i propri limiti.

**Una delle cose più difficili da gestire (nello studio o nel lavoro) sono le scadenze strette da rispettare: ci facciamo prendere dall'ansia e questo ci fa "girare a vuoto"...**

L'ansia è un'emozione utile nella vita, perché nella giusta



DOTT.SSA ENRICA DES DORIDES

Psicologa e psicoterapeuta a Trescore Balneario

dose ci aiuta a concentrarci sul compito. Diventa problematica, però, quando è troppo intensa. La prestazione ottimale, quindi, si ottiene quando i livelli di ansia sono moderati. Quando capita di perdere la concentrazione e farsi prendere dall'agitazione vuol dire che è il momento di fermarsi, prendere un

bel respiro e rimanere a occhi chiusi per qualche secondo. Oppure fare un giro e distrarsi. Una pausa, anche breve, dà la possibilità al cervello di "resettarsi". È questo il segreto per reggere alti livelli di stress: aumentare i tempi di recupero inserendo un break ogni tanto. Quando gli impegni sono tanti, poi, è inutile ingombrare la mente cercando di ricordarsi a memoria le scadenze. Molto meglio tenere a portata di mano un foglio dove prendere appunti e annotarsi le priorità. Questo suggerimento è particolarmente indicato per chi soffre di insonnia. Il momento di addormentarsi diventa critico quando la mente si affolla di troppi pensieri e preoccupazioni. Rimandare le soluzioni all'indomani non è solo saggio ma anche utile alla salute: il riposo è fondamentale per avere lucidità ed energia. Così come imparare ad amarsi, dedicando del tempo alla cura del proprio corpo, alle attività che ci piacciono e ci fanno sentire realizzati e a tutto quello che c'è nella vita oltre il lavoro o lo studio, che ne è parte integrante ed è indispensabile per un buon equilibrio psicofisico.

**Quali sono i rischi altrimenti?**

Chi trascura troppo gli affetti e la vita privata può essere colpito dalla sindrome da stress lavorativo. I sintomi, di cui spesso la persona che ne soffre non si accorge, sono vari: ansia, vuoti di memoria, astenia, cefalea, squilibri alimentari. Il quadro può peggiorare fino all'instaurarsi di problemi di salute seri e cronici. Bisognerebbe cercare di condurre una vita regolata evitando di sovraccaricarsi fino a esaurire le forze. È importante ritagliarsi tempo libero da dedicare ai propri hobby o ad attività piacevoli anche se non remunerative. Non esiste solo il dovere. Spesso pretendiamo il massimo da noi stessi e non ci permettiamo di chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno. Delegare invece è un'ottima strategia. In questo modo siamo più liberi. "Autostima" è non aver bisogno di essere perfetti.

## SE IL LAVORO DIVENTA UNA "DROGA"

Ecco gli indicatori che aiutano a capire quando il lavoro diventa una dipendenza:

- dedizione al lavoro superiore alle otto ore quotidiane, spesso nei fine settimana o in vacanza;
- non assentarsi mai dal lavoro;
- paura di perdere il posto di lavoro;
- pensieri costanti sui problemi di lavoro;
- incapacità di staccare;
- incubi relativi a insuccessi o errori;
- crisi di astinenza (vuoto, angoscia, irritazione) quando si è lontani dal lavoro.