

IL PROJECT MANAGEMENT

Dr. Antonio Marchesani - Psicologo Psicoterapeuta-

Progetto " Laboratorio di Attività Anti-Stress "

Il Laboratorio di Attività Anti-Stress (LAAS) è uno spazio, una stanza recuperata all'interno delle strutture socio - sanitarie ed attrezzata in genere con moquette, colori alle pareti, stereo e cuscini.

Si potrebbe ipotizzare un laboratorio per ogni Distretto socio - sanitario che dia la possibilità a tutti gli operatori di frequentarlo una volta a settimana e in orario di lavoro. Il laboratorio è condotto da uno Psicologo esperto in tecniche corporee anti - stress ed ha la finalità di rompere il circuito "competizione - frustrazione - humour, dare energia e fiducia all' operatore che non trova più il tempo per se stesso. A livello organizzativo ogni operatore partecipa ad un **Gruppo Benessere** che dura all' incirca un' ora e mezza, mentre nella "condivisione finale" del lavoro di gruppo ha la possibilità di esprimere qualcosa di sé, della sua sfera emotiva, del suo malessere.

Le tecniche **anti -stress** utilizzate in questo genere di lavoro vanno dal *Training autogeno* alla *Distensione immaginativa*, dal *rilassamento muscolare progressivo* alla *bioenergetica*, dall' incontro con parti di sé alla meditazione.

Sono utili esercizi di yoga-pamping , di contatto, respirazione dinamica, di espressione della voce, per apprezzare poi la quiete della mente e finalmente riuscire ad entrare nel silenzio. Ognuno di noi quando si pacifica con se stesso, con gli altri e con il mondo, accede ad una dimensione interiore profonda: è un prendersi del tempo per raccogliersi, riconnettersi e ritrovarsi.

In questo **spazio - laboratorio** si può prendere energia a piene mani, aumentare l'autostima e soprattutto salvaguardare la propria salute.

Che cos' è lo stress

Lo stress è la risposta dell' organismo alla pressione di uno o più stimoli. Gli stimoli possono essere piacevoli (es. r innamoramento, una promozione) o spiacevoli (una separazione, un licenziamento) entrambi rappresentano una forte tensione per l' organismo. Per entrambi gli stimoli r organismo produce una risposta di stress ma con una differenza rilevante: gli stimoli piacevoli inducono la produzione di adrenalina la quale è preposta all' azione mentre quelli spiacevoli stimolano la produzione di corticosteroidi che inibiscono l'azione. In conseguenza di ciò il primo tipo di stress è ritenuto buono, il secondo invece è nocivo e diventa cronico.

Che cosè il burn out

Abbiamo tutti sentito parlare di burn out. La psichiatra americana Masiach (1982) dà questa definizione del fenomeno che interessa in modo particolare il nostro ambiente: «il bumout è una sindrome caratterizzata da esaurimento emotivo, depersonalizzazione e riduzione della realizzazione personale». La produttività, l' energia infatti vengono meno, subentra un senso di disperazione, di impotenza, di cinismo e rancore. Viene penalizzato il lavoro, le relazioni e la salute.

Cosè il rilassamento

Il rilassamento in senso etimologico significa il ritorno del muscolo al suo stato normale dopo un periodo di tensione. Il termine deriverebbe dalla parola latina "relaxatio" e può avere tra i suoi vari significati anche il riposo e la distensione. Le diverse dimensioni dello stato psicofisico dell' individuo come *eccitazione - inibizione, piacere - avversione, tensione - acquietamento*, possono essere ricondotte alle fondamentali condizioni dell' *attivazione* e del *rilassamento* quali poli opposti di uno stesso *continuum* . La reazione di attivazione si manifesta con l'aumento della frequenza respiratoria e cardiaca,

aumento del tono muscolare, vaso costrizione periferica, stato di allarme. Lo stato di rilassamento si presenta con rallentamento e regolarizzazione dei cicli respiratori, vaso dilatazione periferica, stato di calma.

Fondamentalmente il rilassamento consiste in un abbassamento della componente simpatica del sistema nervoso autonomo e in aumento della componente parasimpatica.

Durante lo stato di rilassamento si sviluppano endorfine con sensazioni di benessere.

Fermarsi per vivere

La velocità è ormai entrata a far parte della nostra vita scandendone i momenti del quotidiano. Tutto sembra troppo poco importante per chiedere una sosta. Ciò significa che la nostra esistenza ha perso il suo presente.....viviamo dimenticandoci di fermarci per vivere il presente. Rallenta! Dimenticare per un attimo le corse, gli impegni così come le scuse che ci diamo per impedirci di rallentare può migliorare la qualità della nostra vita. Quindi...

Imparare ad ascoltarsi; l'organismo invia sempre una serie di segnali che ognuno dovrebbe imparare ad interpretare. Trascurare certi campanelli d'allarme può essere molto pericoloso.

Accettarsi ed avere autostima: ciò che fate non determina il vostro valore come persona. Voi non siete i vostri errori. Il vero senso d'autostima scaturisce dal vostro io e dalla convinzione di essere una persona di valore, non deriva dal giudizio degli altri su ciò che fate.

Ricordarsi che non è il lavoro ad uccidere ma lo stress derivante dalla sensazione di essere schiacciati e dalla paura di perdere il controllo della situazione.

Concedersi delle brevi pause durante la giornata per staccare, per disattivarsi. Servono a ricaricare le “batterie”.

liberare le proprie emozioni. Sfogarsi e confidarsi con una persona amica disposta ad ascoltare i nostri problemi

Non prendere troppo sul serio il mondo e neanche se stessi. Un pizzico di humor e di autoironia sono un ottimo antidoto allo stress.

Coltivare rapporti personali positivi e soddisfacenti fuori e dentro l'ambiente di lavoro.

Cercare sempre il lato positivo delle cose anche quando tutto sembra andare storto.

Curare la propria alimentazione e fare uno sport adatto alla propria costituzione fisica.

Imparare a rilassarsi; il rilassamento è un buon sistema per allentare le tensioni e recuperare energie psicofisiche.

Dr Antonio Marchesani