



Smart relaxation: spunti per rilassarsi a casa

A cura di
Dario Monzani

Dipartimento di Oncologia ed emato-oncologia

In periodi come quello attuale, caratterizzato da una profonda incertezza, da grossi cambiamenti di vita e di abitudini e da una continua esposizione a notizie che hanno a che vedere con l'emergenza sanitaria in corso, *è normale sperimentare un aumento di tensione, stress e ansia.*



È importante però imparare a riconoscere i segnali e le reazioni fisiologiche che ci permettono di capire quando e quanto i nostri livelli di stress e ansia si stanno alzando oltre misura.

Imparando ad individuare questi campanelli di allarme diventeremo maggiormente in grado di comprendere cosa ci sta succedendo e di mettere in atto delle semplici azioni per mitigare la tensione.

LO STRESS E L'ANSIA

Se vi chiedessi di definire lo stress, molto probabilmente molti di voi saprebbero descriverlo in maniera molto dettagliata, raccontando magari le principali situazioni e le cose che provocano in voi una forte tensione fisica, nervosa e mentale. Alcuni sarebbero in grado di descrivere accuratamente anche le principali sensazioni corporee che avvertono quando si sentono stressati e potrebbero anche raccontare le conseguenze che questo stato di tensione ha sul loro comportamento e sulle loro emozioni in generale. Lo stress è infatti un ingrediente spesso presente nelle nostre vite: tutti noi dobbiamo a volte affrontare situazioni stressanti, che vanno dalle piccole scocciature quotidiane ad eventi molto più gravi e molto più difficili da affrontare.

Molto spesso, poi, lo stress va a braccetto con l'ansia:

chi è stressato è anche ansioso e viceversa. L'ansia è la preoccupazione per una minaccia immaginata ed anticipata. Possiamo descriverla come la paura della paura. Immaginarsi o anticipare mentalmente una minaccia o una difficoltà futura, provoca in noi anche reazioni fisiche e non solo mentali. Ad esempio, sentiamo i nostri muscoli contrarsi, il respiro si fa sempre più corto e le nostre mani diventano fredde e sudate. Questa tensione ha un profondo impatto anche sul nostro comportamento: diventiamo più irritabili



e meno consapevoli e le nostre azioni diventano meno organizzate. È come se tutti noi avessimo una 'capienza massima' dell'ansia che possiamo sopportare, come se dentro di noi ci fosse un vaso dell'ansia che se arriva a riempirsi troppo straborda, creando difficoltà in altri ambiti di vita (sonno, relazioni, ecc...).

Anche se le reazioni fisiologiche e le risposte corporee associate all'ansia sono spesso molto sgradevoli, l'ansia di per sé è una reazione funzionale che il più delle volte ci permette di anticipare i problemi e i pericoli, preparandoci all'azione. Tuttavia, quando i livelli di tensione diventano eccessivi, l'ansia diventa ingestibile e controproducente. Quindi, nelle situazioni in cui proviamo troppa ansia dobbiamo cercare di regolarne la quantità e l'intensità, senza tuttavia negarla o cercare di eliminarla totalmente.



IMPARARE A RICONOSCERE LE SENSAZIONI CORPOREE

Il primo passo per gestire e abbassare efficacemente i nostri livelli di tensione causati da ansia e stress è quello di imparare a riconoscere i campanelli di allarme che il nostro corpo ci invia. Infatti, come abbiamo visto sopra, l'ansia e lo stress si manifestano in sensazioni corporee e fisiologiche ben precise.

L'importante, quindi, è *prestare attenzione al nostro corpo* allenandoci a percepire le risposte corporee che spesso non sappiamo riconoscere se non quando diventano troppo fastidiose. Le sensazioni corporee sono nostre preziose alleate e ci permettono di capire quando e

di quanto si sta alzando il nostro livello di tensione. Una volta che avremo imparato a riconoscerle saranno il nostro personale campanello d'allarme che ci segnalerà un pericoloso aumento dell'ansia e dello stress.

In questi giorni, **prenditi qualche minuto per prestare attenzione al tuo corpo**

e alle sensazioni che ti invia. Per prima cosa, osserva le sensazioni che hai quando ti senti in una situazione disturbante o stressante. Cerca di capire cosa avviene nel tuo corpo e le reazioni fisiologiche che puoi avvertire.

Come ti accorgi di essere teso e stressato? Quali sono i campanelli di allarme che il tuo corpo ti invia?

Fai un elenco di queste reazioni corporee oppure disegna: puoi abbozzare una figura molto stilizzata del tuo corpo e colorare le zone in cui senti lo stress e la tensione.

Tra i segnali corporei più diffusi ci sono la **tensione muscolare**, il **dolore muscolare**, l'**aumento del battito cardiaco**, l'**irrequietezza** e la **sudorazione**. La tensione può essere segnalata anche da frequenti mal di testa, mal di collo o altri dolori muscolari.



Il respiro è un altro campanello di allarme fondamentale che ci permette di comprendere meglio il nostro stato: se è veloce ed affannato, probabilmente la tensione sta salendo; al contrario, una respirazione più lenta e profonda è un buon indicatore di uno stato di quiete. Infatti, come esistono campanelli di allarme per l'ansia e lo stress, è possibile rilevare anche segnali corporei per la sensazione di calma e rilassamento.

In questi giorni, dedica qualche minuto per osservare le sensazioni che hai quando ti senti tranquillo e rilassato.



Come capisci di essere calmo e rilassato? Come te lo segnala il tuo corpo?

Fai un elenco di queste sensazioni corporee o disegna una figura stilizzata del tuo corpo e colora le zone in cui senti rilassatezza e quiete.

Esercitati quotidianamente a prestare attenzione alle sensazioni del tuo corpo nelle diverse situazioni e a riconoscere i segnali di ansia, stress e tensione. In questo modo avrai il potere di comprendere meglio cosa ti sta accadendo, senza essere in balia delle sensazioni.



COSA POSSO FARE QUOTIDIANAMENTE?

Ogni giorno puoi fare delle **piccole attività quotidiane** che possono promuovere il tuo benessere psicofisico, permettendoti di comprendere meglio come ti senti e il tuo grado di benessere aumentando il tuo senso di consapevolezza e di padronanza della situazione:

- Tieni un **diario giornaliero** in cui prendi nota dei tuoi pensieri e delle tue sensazioni corporee così come delle tue attività e dei tuoi progetti futuri.
- Prova ad essere l'**osservatore di te stesso**. Prendi un foglio bianco e dividilo in quattro colonne con questi titoli: "Preoccupazioni", "Quanta paura", "Quanto è probabile" e "Cosa ti direbbe". Pensa poi a tutte le preoccupazioni che hai in mente e descrivi ognuna di esse nella prima colonna. Nella seconda colonna prendi nota di quanta paura ti provoca ciascuna preoccupazione e nella terza colonna indica quanto ritieni probabile che ciascuna preoccupazione si verifichi veramente. Infine, immagina il punto di vista di altre due persone (ad esempio un amico o una persona

che reputi saggia) rispetto alle tue maggiori preoccupazioni e prendi nota nell'ultima colonna di quello che ti direbbero. Ricordati di aggiornare quotidianamente la tua lista quando senti di avere nuove preoccupazioni o se ti rendi conto che le tue preoccupazioni passate sono in realtà infondate.

- Presta attenzione alle **sensazioni corporee** sgradevoli legate allo stress e all'ansia mettendo in pratica quello che abbiamo visto nel paragrafo precedente sui campanelli di allarme della tensione mentale e fisica. Ricordati che puoi descriverle testualmente oppure disegnare una figura stilizzata del tuo corpo, colorando le zone connesse a quelle sensazioni.

CONSAPEVOLEZZA E RILASSAMENTO

Cosa sono il rilassamento e la consapevolezza? E perché possono essere utili in questi momenti? Rilassamento e consapevolezza non sono esattamente la stessa cosa; entrambi, però, possono esserci di grande aiuto per non farci trasportare dall'ansia e dallo stress che possono colpirci, soprattutto in questi giorni d'emergenza.

La **consapevolezza** è uno stato mentale non giudicante che permette di osservare pensieri e sensazioni senza essere travolti dalle emozioni; il **rilassamento** è uno stato di quiete di abbassamento dell'attivazione psicofisiologica associato a un'esperienza di calma.



Consapevolezza e rilassamento sono spesso confusi perché, di solito, la consapevolezza può promuovere la quiete; in questa prospettiva, quindi, il rilassamento è un effetto secondario della consapevolezza. Imparando a diventare un po' più consapevoli, quindi, potremmo anche sentirci più tranquilli e rilassati.



Molte volte il rilassamento viene confuso anche con le attività piacevoli che molti di noi fanno quasi quotidianamente, come gli hobby, lo sport, e le attività di svago in generale. Al pari del rilassamento, queste attività sono spesso in grado di liberarci dalla tensione: se possibile, devono essere incentivate e coltivate anche in questi giorni poiché ci permettono di raggiungere quiete e benessere psicofisico.

Tuttavia, accanto a queste nostre attività, possiamo anche provare a adottare tecniche di consapevolezza e di rilassamento. Fortunatamente queste pratiche sono allenamenti che permettono a chiunque di raggiungere l'obiettivo preposto. Infatti, anche chi non ha mai provato o si sente poco portato per queste tecniche, può allenarsi e scoprire passo a passo quali di queste funziona meglio per lui.

ESERCIZI

Ecco una serie di esercizi per guidarti in **pratiche di rilassamento ed esperienze piacevoli**.

Ti consiglio di provarli tutti e di ripetere poi quelli che funzionano meglio per te per cinque minuti al giorno. Ricordati che, quando si mettono in atto queste pratiche, non c'è una reazione giusta o sbagliata.



L'importante è sempre prestare attenzione a come ti senti, a tutto quello che succede e alle risposte corporee che provi. Ricorda che i segnali sgradevoli sono preziosi: più sei teso, più all'inizio sarà faticoso abbassare il tuo livello di tensione. Prova a pensare al momento in cui ricominci a fare attività fisica dopo molto tempo: all'inizio ti sembra tutto difficile e faticoso, ma col tempo le cose diventano più semplici, veloci e piacevoli. Lo stesso

vale per queste tecniche. Inizialmente potrebbero sembrarti complicate e potresti sentirti non del tutto a tuo agio. Cerca di essere comunque il più costante possibile e di non scoraggiarti se all'inizio incontri qualche difficoltà.

La respirazione durante questi esercizi è molto importante. Cerca di mantenere un ritmo naturale e piacevole e se senti che la tensione sale, fai dei respiri profondi e porta l'attenzione sul respiro e sulla sensazione che ti dà l'aria quando entra ed esce dal naso e dalla bocca.



Esercizio 1.

Trova un luogo sicuro della tua casa, che sia associato a sensazioni e a pensieri positivi. Entra in questo luogo, effettua tre respiri profondi e osserva le cose che hai intorno. Osserva i colori, gli oggetti che ci sono, gli odori. Se sei in posizione eretta, presta attenzione alla sensazione del pavimento o del terreno sotto i tuoi piedi. Se sei seduto o seduta, presta attenzione alla sensazione del contatto dei piedi col terreno e al tuo peso sulla sedia. Lasciati il tempo di osservare tutte queste cose e respira profondamente mentre ti trovi nel luogo che hai scelto. Se durante la settimana ne hai bisogno, puoi recarti in questo "posto sicuro" e ripensare a un evento della vita in cui hai provato una sensazione di calma, sicurezza e quiete e puoi ripercorrere questo pensiero nel dettaglio.

Esercizio 2.

Presta attenzione al tuo corpo. Cerca nel tuo corpo un punto in cui non senti tensione e dove puoi riconoscere una sensazione di calma e quiete. Prenditi qualche minuto per concentrarti su quel punto e ripeti mentalmente questa frase "la mia mano (o il punto su cui sei concentrato) è rilassata e calma". Se ti senti a tuo agio chiudi gli occhi e intanto ripeti la frase, osservando la sensazione di calma di questa parte del corpo; cerca di capire se e come la sensazione si espande ad altre parti del



corpo.

Esercizio 3.

Costruisci una breve routine di attività quotidiane piacevoli e che puoi compiere tutti i giorni. Queste attività possono essere azioni semplicissime, come il modo di farti la barba, il modo di asciugarti i capelli dopo aver fatto la doccia, o di prepararti la prima colazione appena ti alzi. Ad esempio, se ti piace ascoltare la musica appena sveglio o fare colazione sul balcone piuttosto che in cucina, inserisci queste semplici gesti nella tua routine quotidiana.



Esercizio 4.

Trova delle tracce di musica rilassante ed ascoltale mentre ti trovi nel "posto sicuro" che hai identificato in casa (Esercizio 1). Ad esempio, puoi creare una playlist personale scegliendo tra le tue canzoni preferite quelle che ti fanno maggiormente sentire calmo e rilassato. Oppure, puoi anche cercare online playlist già create da altri utenti su piattaforme web come Spotify. Alcune persone si rilassano molto ascoltando i suoni della natura; puoi provare a capire se questi suoni funzionano anche con te cercandoli sulle piattaforme audiovideo come Youtube.