

GESTIRE LO STRESS NELLA VITA QUOTIDIANA: STRATEGIE SEMPLICI E CONCRETE



Dott.ssa Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor



Introduzione

Lo stress è una parte inevitabile della vita.

Ognuno di noi, in momenti diversi, si trova ad affrontare situazioni impegnative, richieste multiple e ritmi intensi.

Tuttavia, quando lo stress diventa costante, può influenzare non solo l'umore, ma anche il corpo, le relazioni e la qualità della vita.

Spesso ci si abitua a convivere con una tensione di fondo, senza fermarsi davvero a riconoscerla.

Questa guida nasce per aiutarti a fare proprio questo: fermarti, osservare e trovare piccoli modi concreti per prenderti cura di te nella quotidianità.

Riconoscere i segnali dello stress

Lo stress non si manifesta solo attraverso i pensieri, ma anche attraverso il corpo e il comportamento.

Potresti accorgerti, ad esempio, di avere spesso le spalle tese, di stringere i denti senza rendertene conto, oppure di fare più fatica ad addormentarti la sera.

In altri casi, lo stress si manifesta con irritabilità o con una sensazione di stanchezza costante.

Immagina di arrivare a fine giornata e di sentirti particolarmente nervoso, magari reagendo in modo più brusco del solito anche a piccole situazioni.

Questo può essere un segnale che stai accumulando tensione da tempo.

Riconoscere questi segnali è il primo passo per poter intervenire.

Fermarsi e osservare

In una giornata piena, trovare un momento per fermarsi può sembrare difficile, ma non serve molto tempo; anche pochi minuti possono essere sufficienti per iniziare a creare uno spazio di ascolto.

Puoi scegliere un momento della giornata in cui sei più tranquillo, ad esempio la sera, e provare semplicemente a ripercorrere ciò che è accaduto.

Non si tratta di analizzare tutto in modo dettagliato, ma di osservare con curiosità.

Puoi chiederti, ad esempio: “C’è stato un momento oggi che mi ha fatto stare bene?” oppure “C’è qualcosa che mi ha lasciato una sensazione di disagio?”.

Non è necessario trovare subito delle risposte precise.

A volte è sufficiente iniziare a porsi queste domande per sviluppare una maggiore consapevolezza.

Creare piccoli momenti di pausa

Quando si è molto impegnati, può sembrare impossibile trovare tempo per sé.

In realtà, non è necessario avere ore libere: anche brevi pause possono aiutare a ridurre la tensione.

Durante la giornata, puoi provare a ritagliarti piccoli momenti in cui interrompere ciò che stai facendo e portare l'attenzione su qualcosa di semplice, come il respiro.

Ad esempio, tra un impegno e l'altro, puoi fermarti per un paio di minuti, chiudere gli occhi (se possibile) e fare alcuni respiri lenti e profondi. Oppure puoi prenderti un momento per bere qualcosa con calma, senza distrazioni.

Anche uscire all'aria aperta, se possibile, può avere un effetto positivo, anche solo per pochi minuti.

Questi momenti non eliminano lo stress, ma aiutano a “scaricare” parte della tensione accumulata.

Mettere ordine nei pensieri

Un'altra fonte di stress molto comune è il senso di sovraccarico mentale.

Quando si hanno troppe cose da fare o da ricordare, tutto sembra urgente e difficile da gestire.

In questi casi, può essere utile mettere nero su bianco ciò che hai in mente. Scrivere una lista ti permette di “spostare” i pensieri dalla mente alla carta, rendendoli più gestibili.

Puoi, ad esempio, dividere ciò che devi fare in tre categorie: ciò che è urgente, ciò che è importante ma può aspettare, e ciò che può essere rimandato.

Questo semplice gesto aiuta a creare una maggiore chiarezza e a ridurre la sensazione di confusione.

Dedicare uno spazio a te

Nella quotidianità, spesso il tempo per sé è la prima cosa che viene sacrificata. Tuttavia, anche dedicare pochi minuti a qualcosa che ti fa stare bene può avere un impatto significativo.

Potrebbe trattarsi di ascoltare musica, leggere qualche pagina di un libro, fare una breve passeggiata o semplicemente stare in silenzio.

Ad esempio, potresti decidere che ogni sera, prima di andare a dormire, ti concedi dieci minuti solo per te, senza telefono e senza distrazioni.

Questo piccolo rituale può diventare un momento importante di recupero e di equilibrio.

Conclusioni

Imparare ad ascoltarsi è un processo che richiede tempo, pazienza e una certa dose di gentilezza verso se stessi. Non si tratta di arrivare subito a comprendere tutto ciò che si prova, né di trovare risposte immediate a ogni domanda interiore. Piuttosto, si tratta di iniziare a creare uno spazio, anche piccolo, in cui potersi fermare e osservare ciò che accade dentro di sé.

All'inizio può non essere semplice: potresti sentirti confuso, non sapere bene cosa provi o avere la sensazione di “non sentire nulla di chiaro”. Tutto questo è normale. Spesso non siamo abituati a porci questo tipo di attenzione, e serve un po' di tempo per svilupparla.

Con il passare dei giorni, però, questi piccoli momenti di ascolto possono diventare sempre più familiari.

Potresti accorgerti di riconoscere prima alcune emozioni, di comprendere meglio le tue reazioni o di dare un significato diverso a ciò che vivi.

Ascoltarsi non significa solo entrare in contatto con ciò che è difficile, ma anche imparare a riconoscere ciò che fa stare bene, ciò che nutre e ciò che è importante per sé.

Anche pochi minuti al giorno dedicati a questo possono, nel tempo, fare una grande differenza nel modo in cui vivi le tue giornate e le tue relazioni.

Ricorda che non esiste un modo giusto o sbagliato di farlo: ogni percorso è personale e unico.

Se senti che lo stress sta diventando difficile da gestire da solo, un percorso di counseling può aiutarti a comprendere meglio ciò che stai vivendo e a trovare strategie più adatte a te.

Puoi scrivermi all'indirizzo granieriludovica@gmail.com o richiedere una prima consulenza gratuita.

Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor

