

Valutazione personale dell'ansia

Identificare le cause profonde della propria ansia

Quando l'ansia colpisce, è facile pensare che ogni singola cosa è stata messa deliberatamente sul nostro cammino per renderci ancora più stressati. Quando ci si sveglia ansiosi pensando alla giornata impegnativa che ci attende al lavoro, dover affrontare il traffico per poi giungere in un ufficio disorganizzato può farci arrivare a un punto di rottura. In un tale stato di sopraffazione, è difficile comprendere la vera causa della propria ansia.

Questa valutazione è sviluppata in modo tale da aiutarti ad individuare quali aree della tua vita possono contribuire all'ansia e a trovare il rimedio migliore.

LAVORO / CARRIERA

Cerchiare una risposta per ciascuna domanda.

Domande:	Risposte:		
In media, quante ore al giorno lavori?	meno di 8 1 punto	circa 8 3 punti	più di 8 5 punti
Quanto spesso ti appassiona, interessa, emoziona il lavoro che fai?	spesso 1 punto	a volte 3 punti	raramente / mai 5 punti
Quanto spesso ti senti organizzato e di avere il controllo della situazione al lavoro?	spesso 1 punto	a volte 3 punti	raramente / mai 5 punti
Pensi che le persone con cui lavori siano capaci, affidabili e buoni compagni di squadra?	certo 1 punto	abbastanza 3 punti	per nulla 5 punti
In media, quanto tempo impieghi in totale per recarti e tornare dal lavoro ogni giorno?	meno di 30 minuti 1 punto	da 30 minuti a 1 ora 3 punti	più di 1 ora 5 punti
Quanto spesso sei connesso per telefono o e-mail al tuo lavoro al termine della giornata lavorativa o nei giorni di riposo?	raramente / mai 1 punto	a volte 3 punti	sempre 5 punti

Punteggio totale:

(somma tutti i punti ottenuti dalle risposte cerciate; 1, 3 o 5 punti)

PUNTEGGIO LAVORO / CARRIERA

PUNTEGGIO DA 16 A 30

Oberato di lavoro e fuori equilibrio

In questi giorni bilanciare il lavoro e la vita privata sembra un'impresa impossibile e mantenere un certo grado di compostezza ed ottimismo per l'intera giornata lavorativa può risultare alquanto difficile. La tecnologia ha reso il lavoro accessibile 24 ore su 24 e la paura di perdere il posto di lavoro ci spinge ad impegnarci molte ore per una carriera spesso non troppo soddisfacente. I seguenti consigli possono aiutarti a ritrovare un senso di equilibrio, sia a lavoro che a casa.

- **Raggiungi un sano equilibrio vita-lavoro**

È facile cadere nella routine e ritenere che ormai le nostre abitudini siano scolpite nella pietra. Prenditi del tempo per valutare cosa è effettivamente necessario e a cosa dai davvero importanza. Hai realmente bisogno di restare connesso tutto il giorno oppure puoi dedicare 20 minuti dopo cena a rispondere alle e-mail?

Nell'apportare modifiche allo stile di vita bisogna iniziare dalle piccole cose. Ad esempio, ti piacerebbe tornare a casa in tempo più spesso per cenare con la tua famiglia? Impegnati a rispettare tale impegno per un giorno a settimana e prosegui con l'intento. Se t'impegni a tornare puntuale per cinque giorni a settimana fin dall'inizio, molto probabilmente non riuscirai a mantenere il ritmo e ti scoraggerai.

- **Evita di fare più cose contemporaneamente e pianifica delle pause durante la giornata**

Fare più cose insieme sovrastimola il cervello, contribuendo a pensieri ansiosi che si rincorrono. Inoltre, può danneggiare persino la rete neurale. È importante concentrarsi su una sola attività alla volta, così come programmare delle pause durante la giornata lavorativa per concedere al cervello un po' di riposo. Prova a suddividere la giornata come se fosse una pizza: il tempo dedicato al sonno, quello dedicato al lavoro, le pause, i momenti di ricreazione, ecc. e presta totale attenzione a ciò che fai. Nel lungo periodo ti scoprirai più produttivo e ti sentirai meno stressato.

- **Impara a dire NO**

Dire di sì a tutto e a tutti è la ricetta per la sopraffazione e l'ansia. Quando dire di no è la scelta più appropriata, sii onesto e dillo senza sentirti in colpa. Il "no" non comporta necessariamente un rifiuto totale, ma può essere anche un invito a negoziare. Ad esempio, se pensi che quel compito sia di tua responsabilità ma al momento non hai tempo per svolgerlo, il tuo "no" potrà intendere: "non posso farlo ora, ma potrò farlo la prossima settimana."

- **Rivaluta**

Se raggiungere un equilibrio sano vita-lavoro e sentirsi realizzato con la propria carriera al momento sembra impensabile, potrebbe essere il momento di rivalutare alcune cose. Sebbene il pensiero di perdere il lavoro sia abbastanza spaventoso, l'idea di trascorrere la propria vita sotto stress per una carriera insoddisfacente lo è ancora di più. Inizia a chiederti quali sono le tue capacità e a valutare il tuo talento, ipotizzando un modo per metterli in luce in un lavoro che risvegli la tua determinazione.

PUNTEGGIO INFERIORE A 15

Calmo e composto

Nella società in cui viviamo, spesso sovraccarica di lavoro, riesci a mantenere un sano equilibrio vita-lavoro, sentendoti prevalentemente calmo e sotto controllo durante tutto il giorno. Il lavoro non è la principale fonte di ansia nella tua vita.

RELAZIONI

Cerchiare una risposta per ciascuna domanda.

Domande:	Risposte:		
Hai una stretta rete di familiari e /o amici su cui puoi fare affidamento?	certo 1 punto	abbastanza 3 punti	per nulla 5 punti
Quanto spesso ti senti solo?	Weniger als einm al pro Monat 1 punto	circa una volta al mese 3 punti	più di una volta al mese 5 punti
Hai di recente vissuto la fine di una relazione che grava ancora sul tuo stato emotivo (come un divorzio o una difficile separazione oppure un litigio pesante con un familiare o amico)?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 punti	sì, nell'ultimo anno 5 punti
C'è qualcuno con cui puoi parlare apertamente dei tuoi sentimenti, sia in positivo che in negativo?	certo 1 punto	abbastanza 3 punti	per nulla 5 punti
Ti piace come sei e ti senti meritevole di amore?	quasi sempre 1 punto	abbastanza 3 punti	per nulla 5 punti
Quanto spesso cadi in discussioni che sfociano in grida, insulti o cose dette per poi pentirsene?	meno di una volta al mese 1 punto	circa una volta al mese 3 punti	più di una volta al mese 5 punti

Punteggio totale:

(somma tutti i punti ottenuti dalle risposte cerchiate; 1, 3 o 5 punti)

PUNTEGGIO RELAZIONI

PUNTEGGIO 16 -30

Relazioni da ripristinare

Mantenere un legame costantemente amorevole e pacifico con tutte le persone che costellano la nostra esistenza costituisce una sfida, specialmente con coloro che sembrano determinati a rendere le cose ancora più difficili. I seguenti consigli possono aiutarti a portare nelle tue relazioni più serenità, equanimità e comprensione.

• **Pratica la comunicazione consapevole**

Una buona comunicazione è fondamentale nelle relazioni. Praticando la comunicazione consapevole ci assicuriamo che le persone che amiamo sappiano sempre quanto le apprezziamo, evitando di dire cose di cui potremmo pentirci quando arriva il momento di esprimere i nostri sentimenti. Lo strumento ideale nel diventare consapevoli delle parole che scegliamo risiede nell'acronimo STOP: Smettila di fare ciò che stai facendo, Trai un respiro profondo, Osserva il tuo corpo e sorridi, Prosegui con amore.

• **Esprimi i tuoi sentimenti**

Le emozioni represses prima o poi vengono a galla e spesso lo fanno nelle situazioni meno appropriate. Il flusso libero delle emozioni è fondamentale non solo per una relazione sana, ma anche per il nostro benessere generale. Se c'è qualcosa che non va con un collega irritante, un membro della famiglia frustrante o perfino con il tuo partner, faglielo capire in maniera positiva e consapevole, prima che le emozioni esplodano. Se discuterne faccia a faccia implica emozioni troppo forti per te, puoi esprimere il tuo pensiero tenendo un diario o scrivendo una lettera, anche se non la invierai mai.

• **Investi denaro nelle esperienze, non nelle cose**

Anche se può sembrare un modo strano di migliorare la propria vita sociale, spendere il denaro in esperienze piuttosto che in oggetti materiali offre grandi benefici in termini di relazioni. Immagazzinare bei ricordi e scoprire nuove cose è infinitamente meglio che accumulare cianfrusaglie. Iscriverti a un corso è un modo di instaurare nuove relazioni con persone che altrimenti non avresti mai conosciuto; concedersi una meritata vacanza in famiglia o portare un amico fuori a pranzo aiuta a rinforzare e a risanare i rapporti esistenti. Inoltre, investire il denaro duramente guadagnato in esperienze piuttosto che in oggetti di cui potremmo fare benissimo a meno (come un nuovo paio di scarpe) può aiutarci ad evitare problemi economici, che sono un'altra fonte comune di ansia.

• **Dimostra un po' di amore a te stesso**

Se non amiamo noi stessi, sarà difficile dare (e ricevere) amore agli altri. Quindi, adoperati per instaurare una sana relazione con te stesso. Prenditi del tempo per fare le cose che ti rendono felice. Nutri il corpo con cibo sano e la mente con cose nuove che ti aiutano a imparare e a crescere come persona. Fai del tuo meglio per limitare l'autocritica e per parlare a te stesso come faresti con un caro amico. Più sarai gentile e amorevole con te stesso, più riceverai lo stesso trattamento da chi ti circonda.

PUNTEGGIO PARI A 15 punti

Connesso consapevolmente

Prendersi cura degli altri e di se stessi, instaurando relazioni sane, è un fattore fondamentale per condurre la vita che amiamo. Le tue relazioni sono fonte di calma, benessere e felicità e di certo non contribuiscono all'insorgere dell'ansia.

CAMBIAMENTO

Cerchiare una risposta per ciascuna domanda.

Domande:	Risposte:		
Hast du in letzter Zeit eine Veränderung in deiner Arbeit erlebt, die sich immer noch auf dein Stressniveau auswirkt, wie z.B. ein Jobwechsel oder -verlust oder eine starke Zunahme der Arbeitsbelastung?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte
Hai sperimentato di recente un cambiamento significativo nell'ambito della salute che grava ancora su di te?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte
Hai vissuto di recente la morte di un familiare o di un amico stretto che non riesci ancora a superare?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte
Hai sperimentato di recente un cambiamento che riguarda la tua situazione abitativa, come lo sfratto, la perdita della casa o il trasferimento in una nuova città in cui non conosci molte persone?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte
Hai sperimentato di recente un cambiamento negativo nella tua situazione finanziaria, come un grosso debito, un divorzio costoso o un importante calo del reddito?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte
Hai divorziato di recente o hai vissuto un grosso cambiamento che riguarda le persone con cui vivi e che grava ancora sul tuo stato emotivo, come la partenza di un figlio per l'università, il trasferimento non voluto di un fidanzato / una fidanzata o coinquilino oppure un genitore anziano che viene a vivere con te?	no 1 punto	sì, negli ultimi 3 anni 3 Punkte	sì, nell'ultimo anno 5 Punkte

Punteggio totale:

(somma tutti i punti ottenuti dalle risposte cerchiate; 1, 3 o 5 punti)

PUNTEGGIO CAMBIAMENTO

PUNTEGGIO 16 - 30

Baue Gewässer

Anche se alcune persone riescono a sfruttare i cambiamenti in maniera positiva, questi possono sconvolgere la loro vita significativamente. Spesso i cambiamenti portano incertezze, che a loro volta possono spaventare. I seguenti consigli possono aiutarti ad affrontare al meglio i grossi cambiamenti che potresti affrontare nel corso della vita.

- Parlare

Parlare candidamente delle proprie preoccupazioni con qualcuno che ci è vicino o che ha vissuto una situazione simile è molto terapeutico. Le persone che comprendono quello che stai vivendo saranno più empatiche e incoraggianti, aiutandoti ad aprirti e a capire che non sei solo. Ad esempio, se hai di recente vissuto la morte di un genitore e non sai come superare questa situazione, potresti esprimere le tue preoccupazioni a un fratello o ad un altro membro della famiglia, oppure rivolgerti a un terapeuta.

- Prenditi cura di te

Quando il sistema corpo-mente è fiacco e logorato, è estremamente difficile radunare le energie necessarie ad affrontare un cambiamento. Cerca di mantenere alte le tue prestazioni psicofisiche concedendoti dalle sette alle otto ore di sonno ogni notte, scegliendo del cibo sano e bevendo molta acqua. Fai attività fisica per almeno 30 minuti al giorno. Ricorda che il cibo "consolatorio", l'alcol o altre sostanze che alterano l'umore possono farci sentire meglio nell'immediato ma in realtà sono solo una distrazione che non rimuove il problema, piuttosto lo prolunga.

- Assumi la giusta prospettiva con gratitudine

Quando veniamo spinti fuori dalla normale routine, cerchiamo di adottare una mentalità vittimistica. Se ricordiamo a noi stessi consapevolmente tutto ciò che abbiamo ancora e per cui dovremmo essere grati, ci renderemo conto che non c'è alcun motivo per lamentarci. Un esercizio molto utile consiste nel ricordare un grosso cambiamento vissuto nel passato per il quale eravamo molto spaventati e poi stilare una lista di cose per le quali oggi siamo grati, dovute a tale cambiamento.

- Ritirati in te stesso

I benefici del cammino interiore attraverso la meditazione e la consapevolezza sono ancora più efficaci quando siamo affetti da un turbamento ansiogeno. Ogni volta che ci ritiriamo in noi stessi e incontriamo l'imperturbabile nucleo della calma, dell'amore e della gioia, ne portiamo una piccola parte con noi all'esterno, nel caos della vita quotidiana. Esplorando il percorso all'interno di noi stessi, scopriremo che anche se non siamo in grado di fermare una burrasca, possiamo essere la calma nel mezzo della tempesta.

PUNTEGGIO PARI O INF A 15

Stabile ed equilibrato

Per buona parte, la tua vita scorre ad un ritmo equilibrato, stabile, senza particolari sconvolgimenti che scatenano ansia. Il cambiamento non è la fonte principale della tua ansia.

**Quali sono i tre principali consigli anti-
ansia che vorresti provare a seguire?**

1. _____

2. _____

3. _____

