

IL TERMOMETRO DELLO STRESS

UN PO' DI STRESS FA PARTE DEL LAVORO, MA QUANDO DIVENTA CONTINUO PUÒ INCIDERE SU UMORE, CONCENTRAZIONE E SALUTE. IRRITABILITÀ, INSONNIA O DIFFICOLTÀ A "STACCARE" SONO SEGNALI DA NON IGNORARE. FERMARSI AD ASCOLTARLI È UN ATTO DI PREVENZIONE.

Lo stress è sempre negativo?

No, un po' di stress è normale e può aiutarti a concentrarti. Diventa critico quando è continuo e influisce su umore, sonno o energia.

Quali segnali indicano che lo stress è troppo?

Irritabilità, stanchezza, insonnia, difficoltà di concentrazione, mal di testa frequenti, o sentirsi incapaci di "staccare" dal lavoro.

Come distinguere stress da lavoro o da vita personale?

Osserva quando si manifesta: durante scadenze o riunioni? Tenere un piccolo diario aiuta a capire pattern e cause.

Cosa posso fare subito?

Fai brevi pause tra riunioni e compiti, respirazione consapevole, fai camminate o attività motoria leggera ma con regolarità, micro-esercizi di rilassamento, organizza le attività con priorità chiare, parlarne con colleghi/superiori o qualcuno di fiducia.

Quando rivolgersi a un servizio di ascolto psicologico?

Quando lo stress diventa continuo o interferisce con lavoro e vita privata. L'ascolto o un apposito servizio specialistico può aiutarti e accompagnarti a chiarire la situazione che vivi, comprendere le cause e trovare risorse e strategie su misura.