Cofinanciado por
la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

10 TIPS

COME AFFRONTARE LO STRESS NEI GIOVANI CON LA SINDROME DI TOURETTE

redREE making projects
AMPASTTA Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

01

RESPIRA

Gli esercizi di respirazione possono rilassarti e aiutare a calmare corpo e anima. Ad esempio: fai un respiro lento e lungo (prova a respirare "nella pancia"). Inspira per qualche secondo, poi trattieni il respiro per qualche secondo, quindi espira ancora più lentamente.

02

MOSSA

L'attività fisica frequente è importante per ridurre lo stress. Ad esempio, fare passeggiate, andare in bicicletta, praticare yoga o qualsiasi altro sport. Anche mentre sei al lavoro: fai pause regolari, fai una breve passeggiata o fai esercizi come stretching per braccia, gambe, piedi o collo (puoi farlo anche da seduto). Inoltre, trova il modo di alzarti dalla sedia e camminare un po' per l'ufficio.

03

SONNO

Dormire a sufficienza è importante per rigenerare mente e corpo. Sarà anche d'aiuto non fare nulla di troppo eccitante fino a tarda notte. Dedicatevi a cose rilassanti la sera (leggere a letto, bere un bicchiere di latte caldo (con cioccolato e/o miele)). A proposito: è scientificamente provato che fissare uno schermo (anche quello del cellulare) per un certo periodo di tempo non calma, ma lascia il corpo in uno stato di agitazione. Se avete gravi problemi di sonno, consultate un medico: potrebbe essere in grado di aiutarvi a superarli.

04

PRENDITI DEL TEMPO PER TE STESSO

Non dimenticare di prenderti del tempo per te stesso. Pratica i tuoi hobby preferiti. Rilassati con esercizi specifici come il rilassamento muscolare progressivo. Puoi approfondire questo metodo online o consultando libri di riferimento, e sono disponibili anche corsi e app.

05

MANGIA BENE

Una dieta equilibrata è importante per tutti e favorisce la salute e il benessere generale, quindi cerca di mangiare sano. Scopri la "piramide alimentare" (molta frutta, verdura e prodotti integrali, uova, pesce, latticini, poca carne e ancora meno zucchero).

06

COLTIVARE I CONTATTI SOCIALI

Parlare con familiari e amici non è solo piacevole, ma può anche fornire supporto emotivo quando si attraversano problemi o stress. Fare attività con familiari e amici è divertente e rilassante.

07

SCRIVI UN DIARIO

Non solo parlare con amici o familiari, ma anche scrivere i propri problemi in un diario può aiutare a elaborarli. Scrivi anche delle cose positive della tua vita!

08

“DISINTOSSICAZIONE DIGITALE”

Prenditi delle pause regolari dai social media per evitare di sovraccaricarti. Stare lontano dagli altri per un po' può essere liberatorio e ti libera anche dalla sensazione di dover controllare costantemente se ci sono novità. Ti libera dalla tua dipendenza. 😉

09

STABILIRE LE PRIORITÀ

Separa le cose importanti da quelle meno importanti. Crea due liste di cose da fare: una con le cose essenziali che devono essere assolutamente fatte subito e un'altra con le cose meno urgenti. Concentrati solo sulla prima lista. In questo modo, le attività saranno meno numerose e potrai risparmiare tempo. Vedrai che dopo un po', alcune delle attività della seconda lista (le cose meno importanti) saranno state completate e non saranno più rilevanti.

Inoltre, stabilisci scadenze e obiettivi realistici per ridurre la pressione.

10

SEI

Guardare film o programmi TV divertenti, oppure andare a spettacoli comici, ecc. Ridere è un metodo ben noto per combattere lo stress.

Questo documento è il risultato del progetto Erasmus Plus "LA STRADA VERSO L'INCLUSIONE: I GIOVANI CON LA SINDROME DI TOURETTE SI IMPEGNANO PER COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE". Il progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Co-funded by the European Union

Tutte le immagini utilizzate sono royalty-free.

Licenza Creative Commons: questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo, che consente ad altri di scaricarlo e condividerlo con altri a condizione che ne venga citato l'autore, ma non è consentito modificarlo in alcun modo o utilizzarlo per scopi commerciali.