

La nostra collana di...

FIORI

*A cura degli psicologi: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli e D. De Rosa Saccone
Distretto Rimini Sud*



La collana di fiori è una «raccolta» delle nostre riflessioni e di suggerimenti per aiutare e sostenere i familiari e i loro cari in questo inaspettato periodo, che ha condizionato le nostre abitudini quotidiane.

Ogni «fiore» che aggiungeremo alla collana
rappresenterà il nostro contributo
per esservi vicini e superare insieme
questo difficile momento.



«COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...»



«COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...»

Il Sistema Nervoso Autonomo comprende due sottosistemi

SISTEMA PARASIMPATICO

Funziona in condizioni di bassi livelli di tensione psico-fisica e di riposo, creando uno stato di equilibrio di vari indici psico-fisiologici e neurovegetativi tra i quali: rallentamento della frequenza cardiaca, riduzione della frequenza respiratoria, abbassamento della pressione sanguigna, attivazione dell'attività intestinale, aumento della distensione muscolare, ripristino dei livelli di cortisolo

SISTEMA SIMPATICO

Entra in funzione in condizioni di eccitazione e di emergenza, creando una condizione di maggiore attivazione: accelerazione del battito cardiaco, aumento della frequenza respiratoria e della pressione sanguigna, blocco dell'attività intestinale, maggiore contrazione muscolare, aumento della produzione di cortisolo

**Le situazioni di stress prolungato
influiscono sul nostro equilibrio psico-fisico,
iperstimolando il Sistema Simpatico**



«COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...»

L'esercizio di **respirazione diaframmatica** stimola il sistema parasimpatico attraverso il movimento del diaframma, generando uno stato di calma e di rilassamento globale

Come praticare la respirazione diaframmatica

1. Trovare un luogo in cui nessuno può disturbare
2. Mettersi in posizione comoda (seduti o supini) e chiudere gli occhi
3. Appoggiare una mano sul petto e l'altra sull'addome
4. Inspirare (utilizzando il naso) per circa 6 sec., gonfiando la pancia
5. Trattenerne l'aria per un paio di sec.
6. Espirare (utilizzando la bocca) per 6 sec., svuotando la pancia
7. Ripetere l'esercizio per 4-5 min.

Praticare la respirazione tre volte al giorno

- ✓ La mattina prima di alzarsi
- ✓ Nel primo pomeriggio
- ✓ La sera prima di coricarsi



«COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...»



AMBIENTE

Silenzioso, confortevole,
con illuminazione soffusa
e né troppo caldo né
troppo freddo

ABBIGLIAMENTO

Comodo e non costringitivo
(evitare vestiti aderenti,
cinture)



MUSICA

Per facilitare il rilassamento, l'esercizio può essere
accompagnato da una musica piacevole di sottofondo.

Vi suggeriamo un link di musica rilassante

<https://www.youtube.com/watch?v=YTt2c8a4JDo>