

AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ

Guida di auto-aiuto

“Io vi lascio pace; vi do la mia pace. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti” (Giovanni 14:27).

Durante i momenti difficili, parte dell'essere resilienti emotivamente è esaminare se stessi. Quando individui ciò con cui hai difficoltà, puoi scegliere strategie di adattamento che ti aiutino a rimanere in salute. Puoi anche aiutare gli altri. Per saperne di più consulta la guida per la discussione “Come posso ministrare agli altri durante una crisi?”.

■ PASSO 1: INDIVIDUARE E ACCETTARE

Come reagisci alle difficoltà? L'elenco seguente include modi comuni in cui le persone reagiscono alle difficoltà fuori dal proprio controllo. Tieni presente che reagire in modi diversi è naturale e fa parte dell'essere umani. Puoi avere difficoltà, e va bene così. Puoi anche reagire con resilienza usando punti di forza e risorse a disposizione. Spunta tutte le caselle pertinenti.

AMBITO EMOTIVO

- ☐ Negazione
- ☐ Depressione, sofferenza
- ☐ Ansia, paura
- ☐ Rabbia, agitazione
- ☐ Senso di colpa

AMBITO SOCIALE

- ☐ Solitudine, ritiro
- ☐ Attaccamento eccessivo
- ☐ Tensione coniugale o nei rapporti interpersonali
- ☐ Conflitti genitore/figlio
- ☐ Protettività

AMBITO MENTALE

- ☐ Capacità di giudizio compromessa
- ☐ Smemoratazza
- ☐ Distraibilità
- ☐ Senso distorto del tempo, della realtà
- ☐ Incubi
- ☐ Flashback

AMBITO FISICO

- ☐ Fatica
- ☐ Mal di testa
- ☐ Disturbi del sonno
- ☐ Cambiamenti nell'appetito
- ☐ Tensione muscolare
- ☐ Fiato corto

AMBITO SPIRITUALE

- ☐ Maggiore dipendenza da Dio
- ☐ Sentirsi abbandonati da Dio
- ☐ Sentimenti di inutilità
- ☐ Trovare difficile impegnarsi in pratiche religiose come la meditazione, la preghiera, la frequenza in chiesa ecc.
- ☐ Minor desiderio di vivere una buona vita
- ☐ Perdita di speranza

REAZIONI RESILIENTI

- ☐ Lucidità/maggiore prontezza nel reagire
- ☐ Maggior attenzione sul presente e sul futuro
- ☐ Maggior apprezzamento per i propri cari
- ☐ Sentimenti di determinazione, coraggio, ottimismo, creatività, fede
- ☐ Desiderio di relazionarsi con gli altri e di aiutarli
- ☐ Desiderio di affrontare le sfide e far fronte alle difficoltà
- ☐ Trovare una nuova definizione di “buona giornata”
- ☐ Maggior attenzione al tempo di qualità con familiari e amici
- ☐ Maggiore impegno verso se stessi, la famiglia, gli amici e la fede

■ PASSO 2: CONCENTRARE I NOSTRI PENSIERI

Nella vita vivremo circostanze o eventi molto difficili fuori dal nostro controllo. Tuttavia, il modo in cui reagiamo e ci adattiamo a queste circostanze stressanti rientra nel nostro controllo. Presta attenzione ai tuoi pensieri e considera il modo in cui puoi indirizzarli in una direzione sana.

■ PASSO 3: AGIRE

Identifica strategie di adattamento che funzionano per te. Allenati a usare queste strategie nella vita di tutti i giorni. Spunta tra le strategie elencate sotto quelle che usi attualmente o che vorresti provare.

AMBITO EMOTIVO

- ☐ Annota nel diario i tuoi pensieri, sentimenti ed esperienze
- ☐ Ascolta musica edificante
- ☐ Parla dei tuoi sentimenti
- ☐ Pratica il respiro profondo, la meditazione, il pensiero positivo
- ☐ Concediti di piangere
- ☐ Cerca cose che ti fanno ridere
- ☐ Passa del tempo con i tuoi animali domestici

AMBITO FISICO

- ☐ Bevi acqua e mangia cibo sano
- ☐ Dormi a sufficienza
- ☐ Svolgi attività fisica
- ☐ Assumi i farmaci necessari
- ☐ Segui una routine regolare
- ☐ Premiati
- ☐ Abbraccia/tieni stretti a te e mostra affetto in modo appropriato ai familiari e agli amici
- ☐ Ricevi cure mediche regolari

AMBITO MENTALE

- ☐ Leggi o ascolta libri edificanti
- ☐ Aiuta i figli con i compiti di scuola
- ☐ Scrivi storie o poesie
- ☐ Scrivi un elenco di priorità e valori
- ☐ Stabilisci obiettivi a breve e a lungo termine
- ☐ Cerca informazioni corrette da fonti affidabili
- ☐ Prenditi una pausa dai notiziari

AMBITO SOCIALE

- ☐ Passa del tempo con familiari e amici
- ☐ Gioca insieme ad altri
- ☐ Mettiti in contatto con le persone importanti per te
- ☐ Invita altre persone a cena
- ☐ Trova modi per aiutare e servire gli altri
- ☐ Prenditi una pausa dai social media
- ☐ Unisciti a organizzazioni della comunità

AMBITO SPIRITUALE

- ☐ Rifletti e medita
- ☐ Sii aperto/a all'ispirazione
- ☐ Concentrati su ciò che è più importante per te
- ☐ Individua ciò che è significativo e presta attenzione al posto che occupa nella tua vita
- ☐ Prega, canta
- ☐ Leggi materiale edificante (discorsi, musica, Scritture ecc.)
- ☐ Consultati con dirigenti della Chiesa fidati

■ PASSO 4: DISCUTERE E CONDIVIDERE

Condividi alcune delle tue risposte e strategie di adattamento con i tuoi familiari, i tuoi amici o il tuo sistema di supporto. Parla di come potete sostenervi a vicenda. Riesamina e metti in pratica le tue strategie di adattamento ogni volta che ti senti in difficoltà o stressato/a.

LA CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI