

# CHE COSA FARE IN CASO DI STRESS

Il primo passo per affrontare lo stress è riconoscerne le cause. Esistono, poi, una serie di comportamenti e buone abitudini che possono aiutarti ad affrontarlo:<sup>2</sup>



- **Organizza al meglio la tua giornata per evitare che manchi il tempo di fare qualcosa;**<sup>2</sup>
- **Nel corso della giornata dedica un momento a qualcosa che ti piace fare;**<sup>2</sup>
- **Confida quello che ti preoccupa ai tuoi amici o familiari;**<sup>2</sup>
- **Abbi cura della tua alimentazione, prediligendo la dieta mediterranea, frutta e verdura;**<sup>2,4</sup>
- **Evita cattive abitudini, come il fumo;**<sup>5</sup>
- **Limita il consumo di alcol e caffè;**<sup>6,7</sup>
- **Pratica tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e meditazione;**<sup>2</sup>
- **Pratica con regolarità un'attività fisica. Una semplice passeggiata all'aria aperta, un giro in bici possono aiutarti ad alleviare lo stress e ad affrontare i problemi con più calma;**<sup>2</sup>
- **Ascolta la tua musica preferita per fare una pausa e infondere la buona dose di buonumore alla tua giornata;**<sup>8</sup>
- **Evita di utilizzare smartphone, pc, tablet e tv di sera, prima di andare a dormire.**<sup>9</sup>

**Stampa e conserva questi consigli.**

**Possono essere un utile promemoria per te o per un tuo caro che soffre per lo stress.**

1. Mencacci C et al. Stress e Insonnia. Rivista Società Italiana di Medicina Generale N.2 VOL.25 2018. **2.** ISSalute. Stress. Disponibile al link: <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z- menu/s/stress?highlight=WyJzdHJlc3MiXQ==#stress-positivo-e-stress-negativo> Ultimo accesso: Novembre 2021. **3.** Lucinda LB et al. Evaluation of the prevalence of stress and its phases in acute myocardial infarction in patients active in the labor market Braz J Cardiovasc Surg 2015;30(1):16-23 **4.** Shively CA et al. Mediterranean diet, stress resilience, and aging in nonhuman primates. Neurobiology of Stress 13 (2020) 100254. **5.** Lawless MH et al. Perceived stress and smoking-related behaviors and symptomatology in male and female smokers. Addict Behav. 2015 December ; 51: 80-83. **6.** Becker HC. Influence of stress associated with chronic alcohol exposure on drinking. Neuropharmacology 2017 Aug 1;122:115-126. **7.** Richards G, Smith A. Caffeine consumption and self-assessed stress, anxiety, and depression in secondary school children. J Psychopharmacol. 2015 Dec; 29(12): 1236-1247. **8.** de Witte M et al. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. Health Psychol Rev. 2020 Jun;14(2):294-324. **9.** Center for Disease Control and Prevention. Tips for Better Sleep. Disponibile al link [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html) Ultimo accesso: Novembre 2021.