

Workbook: Schemi mentali

La salute mentale ha vari aspetti e può essere promossa nella vita quotidiana utilizzando diversi metodi e strategie. Uno di questi metodi consiste nel trasformare gli schemi mentali negativi in pensieri più favorevoli. Questo workbook vi aiuta a visualizzare e a mettere in discussione i vostri schemi mentali con efficienza e a piccoli passi. Offre inoltre modi per influenzare positivamente i propri schemi mentali.

Indice

I propri schemi mentali.....	2
Cambiare gli schemi mentali.....	3
Pensare positivo.....	4
Me first – prestare attenzione alle proprie esigenze	5
Accettare nuove sfide.....	6
Come gestire i contraccolpi.....	7
Modelli che ispirano	8

Il workbook è stato concepito in modo che, in generale, tutte le unità possano essere elaborate singolarmente e indipendentemente l'una dall'altra. Per iniziare, tuttavia, si consiglia di elaborare l'unità «I propri schemi mentali». Il tempo a disposizione per ogni unità è di circa 5-10 minuti (compresa l'auto-riflessione).

I propri schemi mentali

Per schemi mentali s'intendono modi o abitudini di pensare ricorrenti che le persone sviluppano nel corso della loro vita. Ci aiutano a elaborare le informazioni, a prendere decisioni e a risolvere i problemi. Da un lato, gli schemi mentali possono essere utili perché ci aiutano a pensare in modo più efficiente e a reagire più rapidamente a determinate situazioni. Tuttavia, possono anche portare a pregiudizi, percezioni distorte o schemi di pensiero negativi.

Gli schemi mentali assumono un ruolo importante per la salute mentale. Schemi mentali negativi, come il rimuginare costante o i dubbi su se stessi, possono portare all'ansia, alla depressione e ad altri disturbi mentali. Dall'altro lato, gli schemi mentali positivi come l'ottimismo, la cura di sé e la resilienza possono rafforzare la salute mentale e migliorare il benessere. È quindi importante essere consapevoli degli schemi mentali che abbiamo e mettere in discussione e modificare quelli potenzialmente negativi.



Riflettete su quali schemi mentali avete in relazione alla salute mentale.
Sono più positivi o negativi? Perché?

Cambiare gli schemi mentali

Gli schemi mentali negativi possono avere un impatto sull'umore e sul proprio comportamento. Trasformare gli schemi mentali negativi in positivi, tuttavia, richiede tempo, pazienza e uno sforzo consapevole.

1. **Sviluppare la consapevolezza:** il primo passo è diventare consapevoli dei propri schemi mentali. Prestate attenzione ai pensieri negativi o distruttivi che si presentano regolarmente e, se necessario, annotateli.
2. **Mettete in discussione i vostri pensieri:** domandatevi se questi pensieri negativi sono effettivamente veri e d'aiuto. Sovente sono distorti o basati su ipotesi e supposizioni. Cercate di adottare una prospettiva alternativa e di sviluppare pensieri più realistici.
3. **Riformulazione:** non appena identificate dei pensieri negativi, cercate di riformularli in pensieri positivi o neutri. A tale scopo, cercate prove o argomenti che possano confutare i vostri pensieri negativi.
4. **Affermazioni positive:** ripetete asserzioni e affermazioni positive per programmare il subconscio in modo che assuma schemi mentali positivi. A tal fine, scegliete affermazioni che vi aiutino a rafforzare la fiducia in voi stessi e l'ottimismo.

È importante tenere presente che il cambiamento degli schemi mentali è un processo continuo. Ci vogliono pratica e perseveranza per consolidare nuovi schemi di pensiero.



Su quali dei vostri schemi mentali negativi vorreste lavorare? Come si potrebbe trasformare questo schema mentale in uno più positivo utilizzando le strategie presentate?

Pensare positivo

Molte persone tendono a concentrarsi sugli aspetti negativi, sia al lavoro che quando leggono le notizie. Questa attenzione negativa può influire sulla salute mentale, poiché causa sintomi di stress. Pensare positivo aiuta a sviluppare un atteggiamento ottimista e costruttivo. Inoltre, ci permette di affrontare meglio i contraccolpi, di riprenderci più in fretta dalle esperienze negative e di migliorare il nostro umore.

Pensare positivo può essere favorito, ad esempio

- prestando attenzione agli aspetti positivi della propria vita e prendendone coscienza
- mediante interazioni sociali con le persone che ci sono vicine
- mediante asserzioni positive (affermazioni positive, come ad esempio «Posso farcela!»)
- mediante «social media detox» (pausa consapevole dai social media)
- configurando l'ambiente (di lavoro) in modo da sentirci a proprio agio
- concentrandoci sulle cose che possiamo cambiare noi stessi
- mostrando gratitudine



Quali strategie utilizzate già per concentrarvi su cose positive?
Cos'altro potreste ancora provare?

Me first – prestare attenzione alle proprie esigenze

Per la propria salute mentale è importante considerare se stessi come una priorità e mettere al primo posto il proprio benessere. Questo non significa agire in modo egoistico o non impegnarsi più a favore di altre persone. Tuttavia, giova anche a chi ci circonda, se prendiamo sul serio le nostre esigenze e lo comunichiamo chiaramente.

Ci sono vari modi per farlo nella quotidianità lavorativa:

- Fare delle pause, soprattutto nei giorni di stress
- Bere a sufficienza e seguire una dieta equilibrata
- Ottenere la compensazione di ore straordinarie o giorni di ferie supplementari
- Riuscire anche una volta a dire «no» se ci sentiamo sopraffatti da una richiesta

Prestare attenzione alle proprie esigenze porta a una maggiore soddisfazione e a un maggiore benessere a lungo termine e rafforza così la salute mentale.



Riflettete: nell'ambito del vostro lavoro vi concentrate maggiormente su voi stessi o sugli altri? Perché lo fate e in che modo questa concentrazione (non) è di beneficio per voi? Nell'ambito del vostro lavoro, come potreste fare in modo che le vostre esigenze non vengano trascurate?

Accettare nuove sfide

Le sfide si presentano sempre quando si deve imparare qualcosa di nuovo. Senza uno stimolo (una nuova sfida), solitamente ripetiamo solo quello che già sappiamo o conosciamo. Per le persone che hanno uno schema mentale fisso riferito all'apprendimento, questo può causare stress e disagio. Schemi mentali fissi significano che si ha la sensazione di poter o non poter fare qualcosa, mentre uno schema mentale flessibile riferito all'apprendimento equivale a dire a se stessi che siamo assolutamente in grado di affrontare nuove sfide, a condizione che ci impegniamo.

In realtà, piccole sfide e un po' di pressione non sono necessariamente un male: chi esce dalla propria zona di comfort e affronta nuove sfide impara, ad esempio:

- ad affrontare meglio e più velocemente, in futuro, situazioni analoghe
- a superare le paure e a cogliere nuove opportunità
- a realizzare che riusciamo a fare molto di più di quello che pensavamo all'inizio



Quando è stata l'ultima volta che avete affrontato una nuova sfida?
Cosa avete imparato da questa esperienza?

Come gestire i contraccolpi

Sentimenti come lo scoraggiamento o la tristezza fanno parte della vita. L'importante, tuttavia, è rialzarsi subito dopo e non sprofondare in un vortice di pensieri negativi. Le persone che hanno difficoltà a riprendersi dai contraccolpi dovrebbero prendere la precauzione di elaborare, già durante una fase positiva, dei piani di superamento sul modo in cui gestire i futuri contraccolpi. I piani di superamento possono essere elaborati ponendosi le seguenti domande:

- Quali pensieri/sentimenti ho di solito quando devo affrontare un contraccolpo?
- Come vorrei comportarmi, invece, nel caso di un contraccolpo?
- Cosa mi spinge a riprovarci, ciò nonostante?
- Chi potrebbe aiutarmi a rimettermi in piedi?

I piani di superamento aiutano ad affrontare meglio i contraccolpi e a dissolvere gli schemi mentali negativi riferiti ai contraccolpi. L'importante, in questo contesto, è non arrendersi e coinvolgere la propria rete sociale per uscire da una spirale di pensieri negativi.



Pensate a eventuali contraccolpi nella vostra vita lavorativa. Su questa base, elaborate il vostro piano di superamento personale per affrontare future situazioni analoghe.

Modelli che ispirano

Le persone sono esseri sociali. Per questo motivo, un ambiente sociale stabile è fondamentale anche per la salute mentale. Le persone che coltivano regolarmente la propria cerchia di amici e che si prendono attivamente del tempo per farlo, sono comprovatamente più felici. L'ambiente sociale e le persone che prendiamo da esempio (modelli) possono influenzare i nostri schemi mentali in vari modi.

1. **Sostegno e sicurezza:** un ambiente stabile offre sicurezza, protezione e sostegno. Le persone che si sentono sicure e protette nel loro ambiente possono rilassarsi meglio e ridurre lo stress.
2. **Sostegno sociale:** un ambiente stabile permette di accedere al sostegno sociale. L'esistenza di relazioni di sostegno, sia nella vita professionale che in quella privata, può aiutare ad affrontare meglio le sfide e a superare i momenti difficili.
3. **Modelli e influenze positive:** le persone positive che prendiamo da esempio ci ispirano e ci aiutano a sviluppare comportamenti e schemi di pensiero positivi. Se siete circondati da persone che vi mostrano come affrontare le difficoltà o le sfide, potete imparare dal loro esempio e svilupparvi ulteriormente.
4. **Formazione dell'identità:** le persone che prendiamo da esempio svolgono un ruolo importante nello sviluppo della nostra identità. È più facile sviluppare un'immagine sana di sé e schemi mentali positivi quando si è circondati da modelli che ci ispirano.

Nel complesso, un ambiente stabile e modelli positivi aiutano le persone a sentirsi sicure, sostenute e ispirate. Questo può rafforzare la salute mentale e aiutare a condurre una vita piena e felice.



Chi è il vostro modello?

In che misura il vostro modello vi aiuta a sviluppare schemi mentali positivi?