

Per gestire lo stress in modo olistico è utile lavorare contemporaneamente su corpo, mente, emozioni e stile di vita. Ecco una guida pratica e semplice.

1. Corpo: cosa puoi fare ogni giorno

Movimento fisico (anche se hai poco tempo)

- Camminata veloce: 20–30 minuti al giorno, meglio se nella natura
- Allungamenti dolci / stretching: 5–10 minuti al mattino e alla sera
- Yoga o Pilates dolce: 2–3 volte a settimana (anche con video online per principianti)

Benefici: aiuta a scaricare tensioni muscolari, migliorare il sonno e regolare il sistema nervoso.

Respiro consapevole (fondamentale per lo stress)

Prova questo esercizio 2–3 volte al giorno, soprattutto nei momenti di tensione:

Respiro 4–6 (coerenza cardiaca)

- Inspira dal naso contando fino a 4
- Espira dalla bocca (o dal naso) contando fino a 6
- Continua per 5 minuti

Questo tipo di respiro:

- Attiva il sistema parasimpatico (quello del “rilassamento”)
- Riduce battito cardiaco e agitazione interna

Cura del sonno

- Orari abbastanza regolari: vai a letto e svegliati più o meno alla stessa ora
- Evita schermi luminosi almeno 30–60 minuti prima di dormire
- Stanza buia, arieggiata, non troppo calda
- Ultimo caffè non oltre il primo pomeriggio

2. Mente ed emozioni

Pratiche di consapevolezza (mindfulness)

Anche 10 minuti al giorno sono utili:

Meditazione base sul respiro

1. Siediti comodo, schiena dritta ma non rigida
2. Chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo
3. Porta l'attenzione al respiro che entra e esce dalle narici

4. Quando ti distrai (succede a tutti), nota il pensiero e torna gentilmente al respiro

Benefici: più lucidità, meno reattività, più capacità di “fare un passo indietro” rispetto ai problemi.

Diario emotivo

Ogni sera, per 5 minuti, scrivi:

- 3 cose che ti hanno stressato oggi
- 3 cose, anche piccole, per cui sei grato/a
- Una azione concreta che farai il giorno dopo per alleggerirti (anche qualcosa di piccolo)

Scrivere aiuta a:

- Svuotare la mente
- Vedere le situazioni con più chiarezza
- Non tenere tutto “bloccato” dentro

3. Alimentazione e sostegno naturale

Stile alimentare generale

- Più cibi freschi e semplici (verdure, frutta, cereali integrali, legumi, pesce, frutta secca)
- Riduci: zuccheri raffinati, eccesso di caffè, alcol, cibi molto processati
- Bevi acqua durante il giorno

Un'alimentazione più equilibrata stabilizza energia e umore.

Piante e tisane (da usare con buon senso)

Non sostituiscono cure mediche. Attenzione se prendi farmaci o hai patologie: in quel caso confrontati con medico/erborista.

- Camomilla, tiglio, melissa, passiflora: per rilassare e favorire il sonno
- Valeriana e biancospino: per agitazione e tensione nervosa (meglio chiedere a un professionista per dosi e durata)
- Magnesio: spesso utile in caso di tensioni muscolari, nervosismo, sindrome premestruale

4. Relazioni, confini e organizzazione

Imparare a dire “no”

Lo stress spesso deriva dal fare troppo per gli altri e pochissimo per sé.

Prova a:

- Fare una lista delle tue priorità vere (salute, famiglia, tempo per te, ecc.)
- Imparare a dire frasi come:
 - “In questo periodo ho già molti impegni, non riesco a prendere altro”
 - “Posso aiutarti, ma solo per un'ora”

Gestione del tempo

- Dividi le attività in:
 - Urgenti e importanti
 - Importanti ma non urgenti
 - Non importanti (da ridurre/eliminare)
- Spezza i compiti grossi in passi piccoli e concreti
- Usa la tecnica 25 + 5: 25 minuti di lavoro concentrato + 5 minuti di pausa

5. Approccio olistico più strutturato

Se ti è possibile, puoi considerare:

- Psicoterapia / counseling: per lavorare sulle cause profonde dello stress
- Trattamenti corporei: massaggi rilassanti, shiatsu, riflessologia, craniosacrale
- Discipline energetiche: Qi Gong, Tai Chi, Reiki (possono aiutare a percepire e sciogliere tensioni sottili)

Scegli professionisti seri e, se hai patologie, coordina sempre tutto con il tuo medico.

6. Un piccolo programma settimanale di esempio

Ogni giorno

- 5 minuti di respiro 4–6
- 10 minuti di camminata (se riesci 20–30)
- 5 minuti di diario serale
- Una tisana rilassante la sera

2–3 volte a settimana

- 20–30 minuti di yoga dolce o stretching guidato
- 10–15 minuti di meditazione

Una volta a settimana (se possibile)

- Un momento “solo per te”: natura, hobby, arte, musica, sport leggero, incontro con persone che ti fanno stare bene