



Far fronte ai cambiamenti

---

life  beats

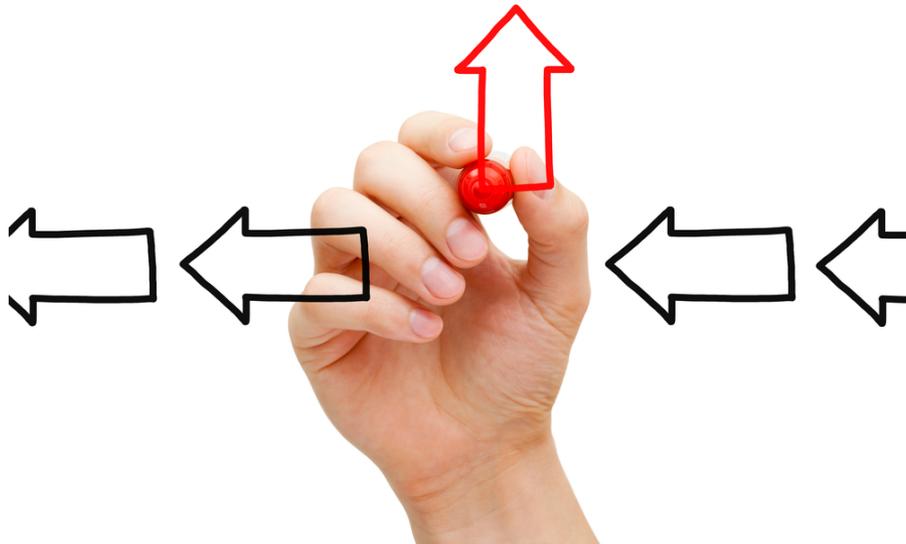
lyondellbasell  
| | | |

# Introduzione

Il cambiamento è un fenomeno naturale della vita. C'è sempre stato, tuttavia con la tecnologia odierna e la comunicazione, il cambiamento sembra verificarsi a un ritmo allarmante e più frequente.

**“Nulla è permanente  
tranne il cambiamento.”**

**- Eraclito**



Gestire il cambiamento non è mai facile. La maggior parte di noi fa resistenza perché ci sentiamo più comodi e sicuri nel nostro mondo, quello che conosciamo. Eppure, se il cambiamento è una realtà inevitabile della vita (come lo è), allora sarà meglio essere preparati per affrontarlo.

## Molte forme di cambiamento

---

Il cambiamento può riguardare ogni aspetto della nostra vita. Potrebbe avvenire a casa, sul lavoro o nella nostra vita sociale.

Il cambiamento può essere vissuto bene o male a secondo della situazione e dell'individuo. Ad esempio, cambiare casa può essere bellissimo, ma lo spostamento vero e proprio può causare stress. Allo stesso modo una promozione sul lavoro generalmente è una bella soddisfazione, ma il cambio di responsabilità e l'apprendimento di un nuovo ruolo può presentare delle sfide.

Possiamo cercare il cambiamento nella nostra vita o possiamo opporre resistenza. Il cambiamento può rendere la nostra vita interessante in alcune situazioni o può opprimerla, in altre circostanze.



## Adeguarsi ai cambiamenti

---



Sotto qualsiasi forma si presenti, il cambiamento richiede comunque un adeguamento. E questi, a loro volta, richiedono energia: fare troppi cambiamenti in una sola volta può esaurire l'energia fisica e mentale.

Il cambiamento può creare stress, che se non gestito, può portare a disturbi fisici ed emotivi, tra cui mal di testa, problemi digestivi e insonnia.

## Modi coretti per affrontare il cambiamento

---

Quali sono alcuni dei modi per affrontare il cambiamento?

- 1. Riconoscere che il cambiamento è parte della vita.** Il cambiamento avviene ripetutamente. Immaginate quanto sarebbe noiosa la vita se non si cambiasse mai.
- 2. Anticipare il cambiamento.** Essere flessibili e aperti ai cambiare diminuirà la sorpresa quando arriva il cambiamento. Quando è possibile cercate di pianificare in modo da non fare troppi cambiamenti in una sola volta.
- 3. Gestire lo stress.** Imparare tecniche ed esercizi per rilassarsi. Valutare la vostra risposta emotiva al cambiamento per vedere se questo è adeguato. Cercare il lato positivo della nuova situazione. Cercare il sostegno della famiglia e degli amici.
- 4. Imparare a essere felice del cambiamento!**



# Costruire la capacità di recupero e di adattamento per la vita

---

Alcune persone hanno naturalmente più capacità di recupero di altre. La capacità di recupero così come quella di adattamento si possono imparare e praticare, rendendo più facile affrontare i futuri cambiamenti. Di seguito sono riportate alcune tecniche che possono aiutare a costruire la vostra capacità di recupero.

- 1. Costruire la propria autostima.** Avere maggiore fiducia nelle proprie capacità aiuta ad affrontare i cambiamenti.
- 2. Sviluppare una forte rete sociale.** Avere il supporto della famiglia e degli amici aiuta a gestire i cambiamenti.
- 3. Abbracciare il cambiamento.** Essere flessibili e adattabili e cercare nuove opportunità nel cambiamento.
- 4. Prendersi cura di se.** Assicuratevi di curare la vostra dieta e continuare a fare esercizi durante i periodi di cambiamento. Attenzione ai sintomi fisici o emotivi di stress.
- 5. Sviluppare capacità di «problem solving».** Mettendo in pratica tecniche di risoluzione dei problemi, si può agire meglio davanti ai problemi che il cambiamento può portare.
- 6. Fissare degli obiettivi.** Avere obiettivi può aiutare a valutare le priorità durante i periodi di cambiamento.
- 7. Continuare a lavorare sulle proprie abilità.** Ci vuole tempo e pratica per costruire la capacità di recupero. Non scoraggiarsi e continuare a lavorare sui propri punti di forza.

## Altre fonti

---

### **Affrontare il cambiamento**

<http://it.wikihow.com/Affrontare-il-Cambiamento>

<http://www.greenme.it/vivere/mente-emozioni/20613-seguire-flusso-eventi>

### **Gestire lo stress**

<http://it.wikihow.com/Controllare-lo-Stress>

### **Imparare a ridere**

<http://sulla-salute.com/come-superare-lo-stress-con-la-terapia-umorismo.php>



Authored by: Tim McMahon, LBT