

22 settembre 2016

Gestione dello stress lavoro correlato: meditazione mindfulness e massaggio da ufficio

Elementi che creano maggior senso di frustrazione

- Non si avverte senso di equità e giustizia nel rapporto tra impegno e riconoscimento economico o avanzamento di carriera
- Mancanza di chiarezza sulla definizione degli obiettivi che vengono assegnati
- Scarsa comunicazione
- Qualità delle relazioni (ci si sente inseriti in una rete che offra la possibilità di dare e trovare sostegno?)
- Scarsa opportunità di realizzare rapporti che stimolino l'apprendimento e la crescita

Cambio prospettiva: cosa posso fare io?

«promuovere formazione significa intervenire a livello profondo e globale, attivare un processo finalizzato a **rendere individui e gruppi soggetti attivi di cambiamento**, sia a livello individuale che organizzativo, non attraverso l'adesione a un modello precostituito ed esterno a sé, ma **mediante l'elaborazione autonoma e nel confronto con altri di una propria strategia di intervento**, alimentata da un costante arricchimento del patrimonio cognitivo, dell'analisi della dinamica emotiva e motivazionale, dalla **consapevolezza** del proprio ruolo professionale ed organizzativo»

Qui ed ora

- Vivere non più in risposta alle esigenze che via via si prospettano nel quotidiano
- Soffermarsi sul momento presente perché **è il solo momento di cui disponiamo**
- Ed è come utilizziamo questo momento che indirizzerà la nostra vita nella direzione del cambiamento che desideriamo (apprezzare ciò che c'è già)

Consapevolezza composto di [con] e [sapere]

- È una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa **interiore, profonda**
- **non si può inculcare**: non è un dato o una nozione
- **Ci rapporta all'ambiente**:
 - consapevolezza del rischio, che non **frena** ma rende **accorti**
 - consapevolezza delle proprie capacità, che **orienta** ed **entusiasma**;
 - consapevolezza del dolore, che rende **compassionevoli** e **gentili**;
 - consapevolezza di essere **amati**, che rende **invulnerabili**.

*Diventare consapevoli di quanto accaduto, di come siamo cambiati, di quale futuro ci sta davanti è un passo fondamentale nella direzione giusta. **Chi è consapevole non subisce ma può affrontare e rielaborare. Consapevolezze condivise rendono possibile un agire comune.***

MEDITAZIONE:

FOCALIZZARE L'ATTENZIONE IN MODO INTENZIONALE E NON GIUDICANTE PER ACQUISIRE
CONSAPEVOLEZZA

“La consapevolezza si coltiva imparando a rivolgere deliberatamente l'attenzione a cose che normalmente ignoriamo. E' un approccio sistematico allo sviluppo di una nuova saggezza e padronanza della nostra vita, basato sulle nostre intrinseche capacità di rilassamento e di osservazione interna [...] la gente impara a servirsi dei punti di forza che già possiede e ad aiutarsi da sé per migliorare il proprio stato di salute e il proprio benessere [...] non c'è nessun farmaco che possa renderci immuni al dolore, che sia in grado di risolvere magicamente i problemi della nostra vita e di guarirci. Muoverti verso la pace interiore richiede uno sforzo cosciente da parte tua. Significa imparare a lavorare proprio con quello stesso stress e quel dolore di cui vuoi liberarti” Jon Kabat-Zinn (Vivere momento per momento)

EFFETTI POSITIVI DELLA MEDITAZIONE

- durante la meditazione **alcune aree cerebrali** che si ritiene siano **da mettere in relazione alla sensazione di felicità aumentano la loro attività**. L'abitudine alla meditazione produce dei cambiamenti duraturi nel cervello (es. ispessimento aree legate all'attenzione e alla concentrazione) tanto che le differenze tra studenti e monaci sono visibili attraverso l'elettroencefalogramma (Richard Davidson, neurologo dell'Università del Wisconsin)
- nel momento della massima concentrazione il cervello produce una grande quantità di **onde gamma** che si riferiscono allo stadio cui è associata la **risoluzione di più problemi contemporaneamente**
- meditare **allunga la vita** (ricercatori del Massachusetts General Hospital guidati da Sara Lazar)
- meditare costantemente è in grado di ridurre di **un terzo le morti per problemi cardiovascolari** (American Journal of Cardiology, 2 maggio 2005)
- la meditazione prolungata **attiva l'area prefrontale sinistra della corteccia cerebrale aumentando così la sensazione di benessere e diminuendo l'ansia**
- la meditazione, riducendo ansia e stress, **potenzia il sistema immunitario**
- la meditazione **neutralizza i geni pro-infiammatori**

ESSERE CONSAPEVOLI CONSENTE DI MODIFICARE ALCUNI NOSTRI MODI DI PENSARE, SENTIRE,
AGIRE

PRIMO PASSO PER IL CAMBIAMENTO

- La persona ha un **ruolo attivo** e limita la dipendenza da un elemento o una situazione esterni
- Si integrano a vicenda **rafforzando** la **resilienza**
- I loro effetti benefici sono dimostrati **scientificamente**
- Si possono **adattare al tempo** disponibile
- Sono sempre a nostra disposizione, **alla portata di tutti e contagiosi**
- Formazione alla **persona** e non al ruolo