

DBT SKILLS TRAINING



TECNICHE DI TOLLERANZA
DELLA SOFFERENZA
MENTALE/ANGOSCIA

MARIA ELENA RIDOLFI

Tollerare lo stress non significa non sentirsi male

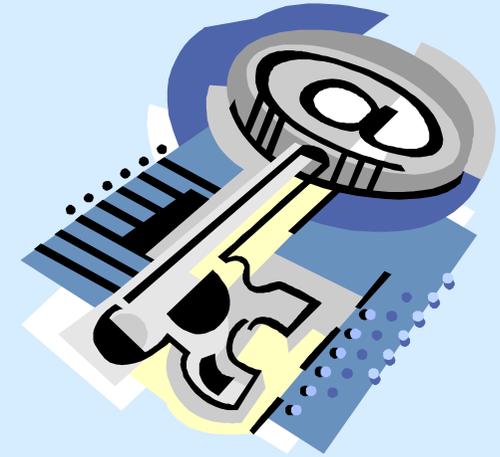


- Spesso le emozioni negative sono esattamente ciò che dovremmo sentire (Es. Tristezza per un lutto o rabbia per non aver ricevuto ciò che tanto deideravamo).
Le emozioni forti fanno parte della vita.

OBIETTIVI



- SUPERARE LA CRISI
- ACCETTARE LA REALTA'



STRATEGIE PER SUPERARE LA CRISI



- Distrarsi
- Prendersi cura di sè
- Superare il momento
- Considerare i pro e i contro

STRATEGIE DI DISTRAZIONE



FARE ALTRE

ATTIVITA'

CONTRIBUIRE

FARE

CONFRONTI

GENERARE

EMOZIONI

OPPOSTE

RESPINGERE UNA

SITUAZIONE

DISTRARSI CON ALTRI

PENSIERI

INTENSIFICARE ALTRE SENSAZIONI

PRENDERSI CURA DI SE'



– LENIRE CIASCUNO DEI CINQUE SENSI



SUPERARE IL MOMENTO



- IMMAGINAZIONE
- SIGNIFICATI
- PREGHIERE
- RILASSAMENTO
- FARE UNA COSA PER VOLTA
- VACANZA
- AUTOINCORAGGIAMENTO

CONSIDERARE I PRO E I CONTRO



- Lista dei vantaggi e svantaggi relativi alla tolleranza
- Lista dei vantaggi e svantaggi relativi alla mancata tolleranza

STRATEGIE PER ACCETTARE LA REALTA'



- OSSERVARE IL RESPIRO
- ACCENNARE UN SORRISO
- CONSAPEVOLEZZA
- ACCETTAZIONE RADICALE
- MODIFICARE LA PROSPETTIVA MENTALE
- DISPONIBILITA' IN OGNI SITUAZIONE



- “ La disponibilità implica una rinuncia alla propria separatezza e individualità per avere accesso ai più profondi processi della vita stessa, immergendosi completamente in essi.
- Disponibilità significa dire di sì al mistero dell'essere vivi in ogni momento, ostinazione è dire di no o, forse, più comunemente Sì, ma..”

Gerald May, 1982

