



LA TECNICA "WORRY CHAIR": COME GESTIRE I PENSIERI ALL'ADDORMENTAMENTO



SPESSE LE DIFFICOLTÀ DI ADDORMENTAMENTO DERIVANO DALLA SENSAZIONE DI NON RIUSCIRE A "FERMARE" LA NOSTRA MENTE: PENSIERI, PREOCCUPAZIONI E PROBLEMI QUOTIDIANI SOPRAGGIUNGO QUANDO CI CORICHIAMO OPPURE CI SVEGLIANO NEL CUORE DELLA NOTTE, SEMBRANDO ANCHE PIÙ GRAVI E IRRISOLVIBILI DI QUANTO EFFETTIVAMENTE NON SIANO.

UNA SEMPLICE TECNICA, LA "WORRY CHAIR", O "SEDIA DELLE PREOCCUPAZIONI", PUÒ AIUTARCI A GESTIRE E AD OCCUPARCI DI QUESTI PENSIERI A MENTE LUCIDA, EVITANDO CHE COMPROMETTANO IL NOSTRO RIPOSO.

ISTRUZIONI PER UTILIZZARE LA TECNICA:



- 1) Ritagliati 20 minuti, tutti i giorni nel tardo pomeriggio o all'inizio della serata (almeno 3 ore prima di andare a letto), da dedicare a questi pensieri. Fa sì che questi 20 minuti diventino un'abitudine quotidiana, un momento per te e per i tuoi pensieri.
- 2) Innanzitutto cerca di fare caso a quali siano i pensieri che più frequentemente sopraggiungono quando sei a letto. I più comuni sono legati a: riepilogo della giornata, programmazione delle attività del giorno dopo, preoccupazione sul sonno e sulle conseguenze dell'insonnia, problemi quotidiani, problemi legati ad eventi stressanti.
- 3) Scegli un luogo tranquillo, diverso dalla camera da letto e dove nessuno ti possa disturbare. Siediti in poltrona o alla scrivania con una penna e un quaderno.
- 4) A questo punto puoi focalizzarti sui pensieri e le preoccupazioni. Scrivili sotto forma di elenco su un foglio e concentrati su come puoi risolverli, partendo da quelli che più ti disturbano.
 - Se riguardano le attività della giornata appena conclusa: fai un riepilogo per punti degli eventi più rilevanti della giornata identificando gli aspetti positivi e negativi della giornata. Spesso poniamo attenzione solo alle cose negative o a quelle che ci sono andate male, concentrati anche sulle cose positive che ti sono accadute durante il giorno, per quanto piccole possano essere. Scrivi eventi negativi e positivi sul foglio diviso in 2 colonne assegnando un punteggio per livello di disturbo e livello di piacevolezza su una scala 0-10.
 - Se riguardano le attività da svolgere nei giorni successivi: fai un elenco di queste con tutti i passaggi necessari per portarle a termine e man mano, nei giorni a seguire, spunta quelle già svolte.
 - Se hai un problema legato alla quotidianità/eventi stressanti: fai il "problem solving". Elenca tutte le soluzioni possibili che ti vengono in mente (anche quelle che ti sembrano meno praticabili), valuta i pro e i contro di ognuna e scegli quella che ti sembra più efficace in base ai tuoi obiettivi a breve e lungo termine. Nei giorni successivi rivaluta i risultati.

Usa questi 20 minuti per sentirti più organizzato e padrone della situazione e chiudi il quaderno quando hai finito. In questo modo stai intenzionalmente delimitando ad un momento preciso tutti quei pensieri che altrimenti arriverebbero quando vai a dormire.

Una volta a letto, ricordati che ti sei già occupato delle cose importanti che hai fatto e che devi fare. Se sopraggiungono pensieri nuovi e veramente importanti, puoi comunque alzarli, annotarli sul tuo foglio ed occupartene l'indomani.