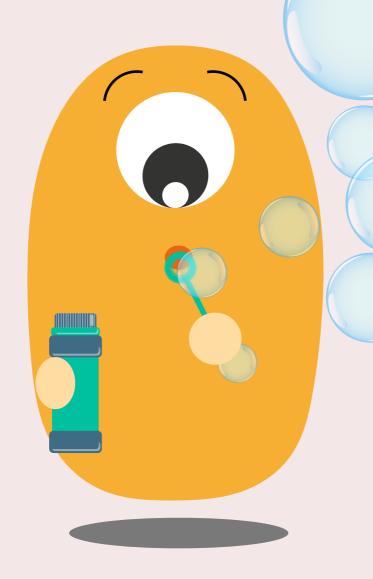




Rebecca Gilmozzi Psicologa Psicoterapeuta



## Umore e comportamento

## L'importanza del rinforzo positivo

Il nostro umore condiziona notevolmente la qualità della nostra vita, le attività quotidiane e il nostro comportamento.

È comune e del tutto normale vivere momenti di umore basso in cui non si ha energia o voglia di svolgere le normali attività.

Il tono dell'umore influisce sulla nostra motivazione ad agire. Quando ci sentiamo tristi o apatici avvertiamo la tendenza a non svolgere i soliti compiti quotidiani.

Tuttavia, la scelta di astenersi dalle attività rappresenta un fattore di mantenimento dell'umore basso che conduce alla formazione di pensieri negativi su noi stessi ("sono inutile", "sono un fallimento", "non riesco a concludere nulla") e, nel lungo periodo, queste scelte innescheranno un circolo vizioso che conduce ad un ulteriore peggioramento del tono dell'umore.

Se risulta necessario fermarsi di fronte alla stanchezza fisica, al contrario aumentare le ore di sonno o ridurre le proprie attività quotidiane come risposta all'umore basso determina maggiore stanchezza e sonnolenza.

## Elenco delle attività piacevoli

## Focalizziamoci su ciò che ci dà energia

Nei momenti di umore basso fatichiamo ad individuare strategie utili a sentirci meglio. Di seguito trovi un elenco di attività potenzialmente piacevoli che ti invito a selezionare e mettere in pratica quando percepisci un calo dell'energia e della motivazione.

- 1. Fare un bagno caldo
- 2. Parlare al telefono con un amice
- 3. Andare al cinema
- 4. Passare del tempo con qualcuno a cui voglio bene
- 5. Andare a trovare un amico
- 6. Camminare
- 7. Fare una corsa
- 8. Ascoltare la musica
- 9. Prendere il sole
- 10. Andare in spiaggia
- 11. Riordinare casa
- 12. Scegliere un libro da leggere
- 13. Andare in chiesa
- 14. Disegnare o altra attività creativa
- 15. Curare gli spazi di casa
- 16. Prendersi cura delle piante
- 17. Guidare la macchina
- 18. Ordinare le foto nel telefono
- 19. Comprare un regalo a qualcuno
- 20. Cucinare

- 21. Suonare uno strumento musicale
- 22. Guardare uno sport in televisione
- 23. Riciclo creativo
- 24. Andare dal parrucchiere
- 25. Preparare un piatto salutare
- 26. Fare un lavoro manuale
- 27. Guardare un film o una serie
- 28. Meditare
- 29. Bere un caffè e leggere il giornale
- 30. Fare sport
- 31. Scrivere
- 32. Andare in palestra
- 33. Pianificare un viaggio
- 34. Parlare con gli amici
- 35. Fare qualcosa spontaneamente
- 36. Andare a pescare
- 37. Accudire i miei animali domestici
- 38. Guardare le vetrine dei negozi
- 39. Andare a ballare
- 40. Truccarmi