Dott. Sandro De Angelis
Iscrizione albo OPP 9095
tel. 3801442101
psicologo.deangelis@gmail.com

Buonasera a tutti e benvenuti al nostro "Aperitivo Psicologico"! Sono il Dott. Sandro De Angelis e il tema che ci accompagnerà in questa serata è lo **stress**.

Quante volte, in questi ultimi tempi, abbiamo usato questa parola? "Sono stressato", "che stress!". Sembra quasi il sottofondo costante delle nostre giornate, tra impegni lavorativi, vita familiare e tutte le sfide che il quotidiano ci presenta.

Ma cos'è realmente lo stress? È un nemico da combattere a tutti i costi, o può essere anche un alleato? È una sensazione passeggera, o può diventare qualcosa di più profondo che incide sul nostro benessere?

Stasera, attraverso alcune domande e un dialogo aperto, proveremo a esplorare insieme le diverse facce dello stress. L'obiettivo non è trovare soluzioni miracolose, ma capire meglio come lo stress si manifesta in noi, come influisce sulla nostra vita e, soprattutto, come possiamo imparare a gestirlo in modo più efficace per ritrovare equilibrio e serenità.

Preparatevi a un confronto stimolante, in un'atmosfera rilassata e piacevole. L'obiettivo è imparare gli uni dagli altri, sorseggiando un buon aperitivo.

Dott. Sandro De Angelis
Iscrizione albo OPP 9095
tel. 3801442101
psicologo.deangelis@gmail.com

Ecco le domande che ci guideranno stasera nella nostra esplorazione del tema **stress**:

1. Cos'è lo **stress** per voi? C'è una situazione o un evento che vi fa sentire immediatamente sotto pressione?
2. Qual è il primo segnale che il vostro corpo o la vostra mente vi invia quando siete **stressati**?
3. Pensate che esista uno **stress "buono"** e uno **"cattivo"**? Se sì, come li distinguete?
4. Qual è la vostra **strategia preferita** per scaricare la tensione o rilassarvi quando lo stress si fa sentire?
5. Vi siete mai accorti di come lo stress influenzi la vostra **comunicazione** o le vostre **relazioni**? Potete fare un esempio?
6. Quanto è importante la **qualità del sonno** nella gestione dello stress? E come lo gestite se il sonno viene a mancare?
7. C'è un **cambiamento nel vostro stile di vita** che avete introdotto e che ha avuto un impatto significativo sulla vostra gestione dello stress?
8. Secondo voi, qual è il ruolo del **pensiero positivo** o della **resilienza** nell'affrontare le situazioni stressanti?
9. Vi sentite a vostro agio nel chiedere **aiuto o supporto** quando vi sentite sopraffatti dallo stress? Perché sì o perché no?
10. Se doveste dare un unico consiglio a un amico o a un familiare che si sente molto stressato, quale sarebbe?

Spero che queste domande possano stimolare un dialogo vivace e arricchente. Non vedo l'ora di ascoltare le vostre riflessioni e condividerle insieme!