

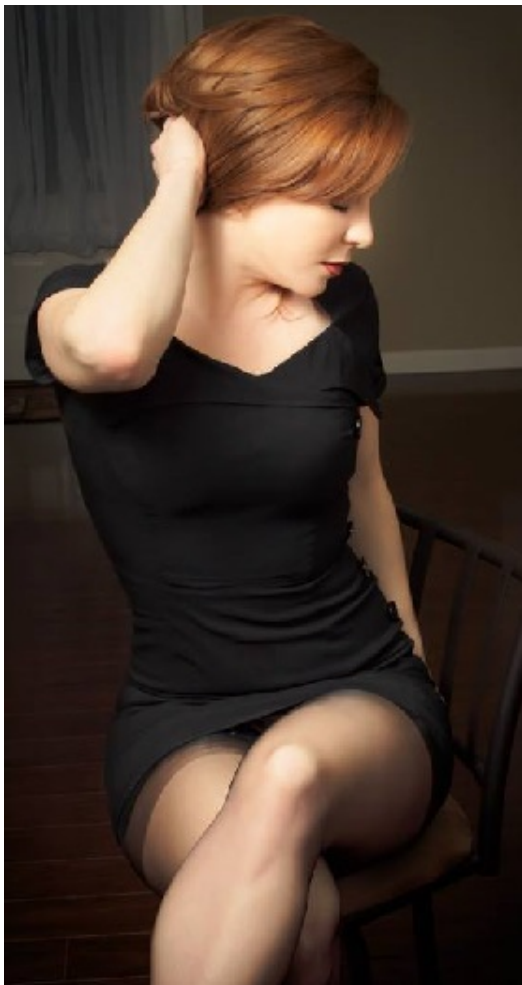
Come controllare il tuo umore?

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Antonio Russo](#) in 11/4/2015

Una discussione col tuo lui? Una chiamata del tuo banchiere preferito? Traffico a non finire? Non è facile conservare il buon umore in ogni situazione. Tuttavia, devi imparare a saperlo gestire, soprattutto nel mondo del lavoro. Devi contenerti o esprimerti sinceramente? Che cosa significa essere di cattivo umore? Alcune risposte.

Una discussione col tuo lui? Una chiamata del tuo banchiere preferito? Traffico a non finire? Non è facile conservare il buon umore in ogni situazione. Tuttavia, devi imparare a saperlo gestire, soprattutto nel mondo del lavoro. Devi contenerti o esprimerti sinceramente? Che cosa significa essere di cattivo umore?



Alcune risposte.

Emozioni presenti nonostante il tuo volere

Le emozioni sono forze biologiche che bisogna saper controllare. Esistono prima dei nostri pensieri. Si tratta del modo in cui si reagisce a una determinata situazione. Le persone particolarmente emotive, quindi, devono imparare a controllarsi: bisogna evitare di dare il via libera a un'emozione negativa, non si farebbe che rafforzarla. Tuttavia, è sempre dannoso trattenere le proprie emozioni, soprattutto se si tratta di sensazioni negative. Devi trovare l'equilibrio, per esprimerle nel modo giusto, cercando di rimanere gentile e di evitare l'aggressività.

Attenzione agli sbalzi d'umore!

Il nostro umore cambia in funzione del posto in cui ci troviamo, di quello che stiamo facendo, ma anche in base alla nostra personalità, naturalmente. A tutti capita di avere sbalzi d'umore. Il problema è quando queste oscillazioni diventano paralizzanti:

> la ciclotimia: le variazioni d'umore sono meno durature e meno intense. Per ovviare a questo problema possono essere prescritti dei farmaci ma, in generale, si tratta soprattutto di imparare a gestire meglio il proprio quotidiano.

> Il disturbo bipolare, detto anche disturbo maniaco-depressivo o psicosi: le variazioni d'umore sono più durature e più intense. Le persone che ne soffrono sono ipersensibili e iperattive in caso di stress.

Riconoscere i sintomi

Controllare le proprie emozioni richiede un grande sforzo d'introspezione. Sai riconoscere le situazioni capaci di causare delle variazioni nelle tue emozioni e, quindi, di farti cambiare umore. Questo vale anche per gli altri. In società, siamo obbligati a confrontarci continuamente con le emozioni altrui, positive o negative che siano. Riconosci i sintomi, le espressioni, i gesti, gli sguardi.

L'obiettivo è disinnescare le situazioni a rischio e comunicare meglio, considerando lo stato emotivo del tuo interlocutore.

Gestire il tuo umore sul lavoro

Quando hai il morale altalenante, le conseguenze sul lavoro sono numerose: cali di produttività, tensioni con i colleghi o, ancora peggio con il capo; tuttavia, tieni per te i tuoi sbalzi d'umore. Ogni tanto, però, bisogna saper ascoltare la propria rabbia, poiché essa indica la presenza di una frustrazione, di un desiderio non rispettato. Attenzione però: pensa sempre due volte prima di sfogarti col tuo capo!

Confidati

Per sfogarti e preservare al massimo il rapporto con i tuoi colleghi, confidati con loro; per esempio, potresti approfittare delle pause per parlarne. Prima di tutto, metti in chiaro cosa ti aspetti dal tuo interlocutore, se vuoi un consiglio o, semplicemente, qualcuno che ti ascolti.

Sono di cattivo umore: perché?

Il cattivo umore deriva da una necessità non soddisfatta. Spesso, ci inventiamo delle scuse per giustificarlo: sono stanca, mi sono alzata col piede sbagliato, o ancora peggio; ho il ciclo! Ma il cattivo umore agisce come un segnale d'allarme. Ad esempio, l'ansia può indicare il timore di

un pericolo che ti minaccia; gli scatti di rabbia possono manifestare un'insoddisfazione nella tua vita personale. Quando avrai capito che cosa non va, potrai cercare di riprendere le redini della tua vita e trovare una soluzione per il tuo bisogno “insoddisfatto”.

Alcuni consigli:

- > Per gestire lo stress quotidiano, concediti dei momenti di relax totale: un po’ di shopping, di musica, un bagno caldo, un massaggio…
- > Impara a respirare con la pancia: è la base di ogni esercizio di rilassamento. Inspira profondamente gonfiando il ventre e poi espira lentamente con la bocca.
- > Preserva il tuo sonno: per rispettare il tuo orologio interno, vai a dormire appena inizi a sentirti stanca. Più ritarderai questo momento, più sposterai il ciclo del sonno di un'ora e mezza.

Chi non dorme abbastanza è spesso di cattivo umore.

- > Sfogati con lo sport: è l'ideale ed efficace in ogni situazione. Se sei molto frustrata, sceglierai il tennis o lo squash… Per liberarti dalla sensazione di malinconia invece, lo sport migliore resta il nuoto.