

# Gestire lo stress: Consigli utili

«Sono stressato!» – È forse uno dei lamenti che si sente più spesso ai giorni nostri. Lo stress sembra ormai essere onnipresente. Ma come fare per superare lo stress in un contesto sportivo?



Una selezione di esercizi mostra le possibilità esistenti per integrare regolarmente e in modo ludico il tema «stress e superamento dello stress» con giovani adulti e persone meno giovani. L'accento è posto sulla possibilità di vivere sulla propria pelle le reazioni dovute allo stress così come gli effetti negativi e positivi delle strategie messe in atto per combatterlo.

## Esercizi

- [Lo stress come uno stato di squilibrio](#)
- [Reazioni cognitive allo stress](#)
- [Rapporto con l'incertezza](#)
- [Stress positivo versus stress negativo](#)
- [Strategie orientate alla soluzione di problemi \(1\)](#)
- [Strategie orientate alla soluzione di problemi \(2\)](#)
- [Reframing](#)
- [Sforzo vs. rilassamento](#)
- [Chiedere sostegno sociale](#)
- [Multitasking](#)
- [Sviluppo della consapevolezza \(1\)](#)
- [Sviluppo della consapevolezza \(2\)](#)
- [Cambiare prospettiva](#)
- [Stabilire delle priorità](#)
- [Gestione del tempo](#)
- [Pensare positivo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**