



Stress?

Una guida rapida per capirlo e affrontarlo

Cos'è?

Lo stress è una **reazione naturale** del corpo e della mente quando percepiscono una situazione troppo difficile da affrontare.

👁️ Può bloccarci... ma anche motivarci!

I sintomi

- 👁️ insonnia 🛌 stanchezza
- 😞 ansia 🌀 confusione
- difficoltà di concentrazione 🧠
- 🚪 isolamento 😡 irritabilità
- 🔄 procrastinazione

Come affrontarlo?

Coping orientato al problema

Se puoi agire sul problema:

- Fai una to-do list
- Gestisci il tempo
- Trova soluzioni



Coping orientato all'emozione

Se non puoi agire sul problema:

- Focus sulle emozioni: respirazione, rilassamento, sport
- Cambia prospettiva
- Parlane con qualcuno



Coping centrato sull'evitamento

Distrarsi per ricaricarsi:

- Dedica del tempo per te
- Fai una pausa
- Fissa un "worry time" per affrontare le preoccupazioni



RICORDA!

Riconoscere le tue risorse è il primo passo per stare meglio.



Per approfondire segui la nostra pagina e dai un'occhiata ai servizi Scup.





Stress?

A quick guide to understand and face it

What is it?

Stress is a **natural reaction** of the body and mind when they perceive a situation as too difficult to handle.

👁️ It can block us... but also motivate us!

Symptoms

😴 insomnia

zzz tiredness

😰 anxiety

🌀 confusion

trouble focusing 🧠

📖 isolation

😡 irritability

🔄 procrastination

Coping strategies:

problem-focused

If you can act on the problem:

- Make a to-do list
- Manage your time
- Find solutions



emotion-focused

If you can't act on the problem:

- Focus on emotions: sport, breathing and relaxation techniques
- Change perspective
- Talk to someone



avoidance-focused

Rest to reset:

- Take some time for yourself
- Take a pause
- Set a "worry time" to face your concerns



REMEMBER!

Recognizing your strengths is the first step to feeling better.



Learn more about well-being topics on our page and on Scup page.

