

# Come aiutare noi stessi a modificare i modelli di stress malsani, gestire il burn out e trovare più tranquillità

13 novembre 2019 presso Istituto dei Tumori Milano

**Il Dr. Gioacchino Pagliaro**, Presidente dell'Attivismo Quantico Europeo, nel suo libro "la Meditazione aiuta a guarire" spiega il metodo "ArmoniosaMente" che ha esteso a tutte le AUSL dell'area bolognese.

Tra le 7 e le 8 del mattino si pratica la meditazione per 4 volte a settimana. Partecipano dipendenti e volontari delle varie strutture bolognesi.

La pratica ha evidenziato che tra i meditanti migliorano la qualità della vita e i rapporti interpersonali.

La PNEI Quantistica poggia le sue basi sulla medicina quantica ed è un modello innovativo. Si basa sulla consapevolezza che tutto il corpo pensa, ogni cellula pensa.

La mente e il potere creativo della coscienza trasformano la visione dell'uomo, della salute, della malattia e delle cure.

Siamo entità interconnesse e interdipendenti con gli altri esseri e con l'ambiente, non solo organicamente ma anche energeticamente.

La salute diviene una forma di equilibrio e di armonia tra le energie mentali e spirituali interne e quelle esterne.

La malattia non è limitata unicamente alla condizione biologica di alterazione o lesione a livello cellulare e genetico, ma è intesa, a livello olistico, come la rottura del senso di unità, di interconnessione e di interdipendenza con gli altri esseri e con l'ambiente.

La cura medica e psicologica non si può limitare al solo intervento localizzato, di tipo riparativo, centrato sulla malattia fisica, ma comporta anche tutte le pratiche finalizzate al risveglio della coscienza.

A questo risveglio contribuiscono attivamente la meditazione, le pratiche di consapevolezza e di attivazione intenzionale che consentono di sperimentare la Mente intuitiva e non locale e l'azione creatrice dell'intenzionalità nei processi quantistici e nella vita quotidiana.

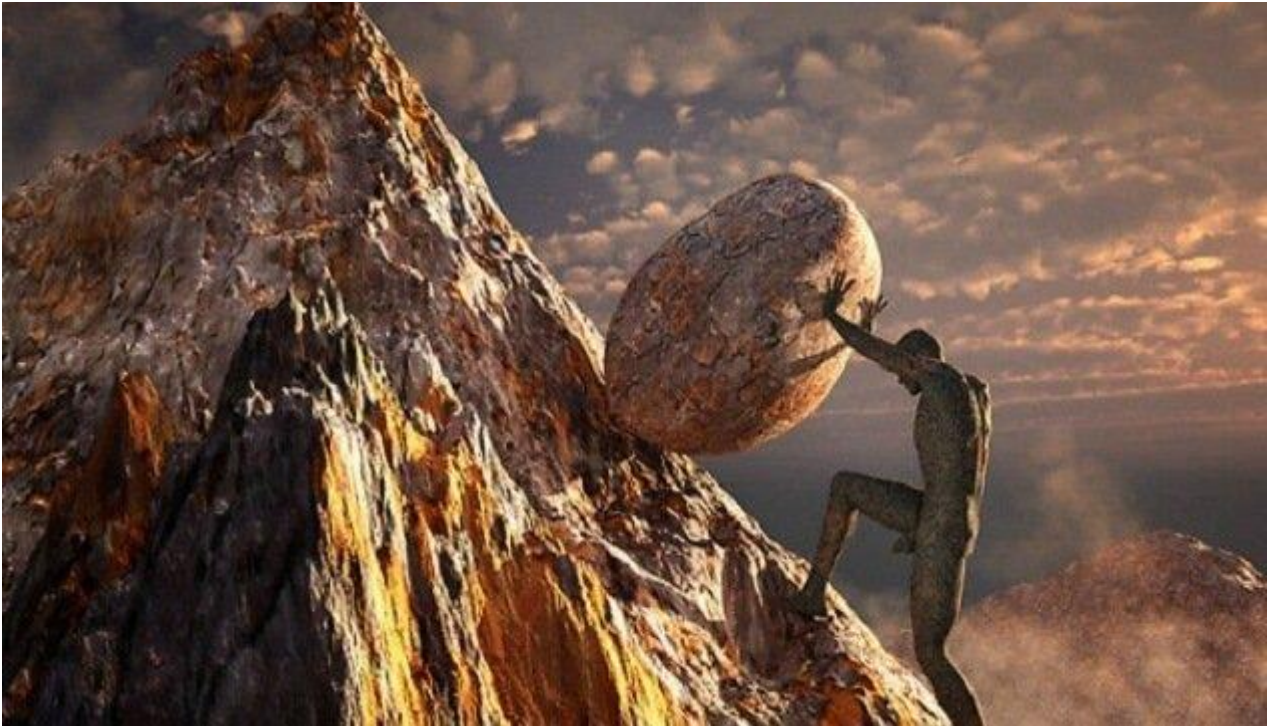
L'Attivismo Quantico Europeo, promuovendo l'incontro tra Scienza e Spiritualità intende favorire la crescita di una nuova sensibilità centrata: sulla solidarietà e sul rispetto tra i popoli, su comportamenti e scelte compassionevoli e su una economia rispettosa dell'ambiente e protesa alla tutela del pianeta.

[www.attivismogaunticoeuropeo.it](http://www.attivismogaunticoeuropeo.it)

Partendo da questa nuova visione dell'uomo, della salute e della vita, risulta interessante comprendere cosa significa burn-out e quali tecniche sono a nostra disposizione per una migliore qualità della vita in relazione all'ambiente in cui viviamo.

## BURN OUT

Dr.ssa Luisa Merati, psicologa ed esperta metodo Simonton.



**Supplizio di Sisifo:** è l'immagine che meglio calza per il BURN OUT.

Condannato a spingere una grande pietra dalla base di una montagna verso l'alto e una volta lì, vedere come ritornava al punto di partenza. La punizione era eterna.

### **Il dolore della mancanza di significato nella vita**

Anche se Sisifo appartiene solo al campo dei miti e delle finzioni, la sua figura ha qualcosa che è facile da identificare anche nell'era contemporanea. Perché la sua storia ci dice **la tragedia di vivere un assurdo**, qualcosa che non porta a nulla.

### **Cosa si intende per stress?**

Sforzo, tensione, pressione

Nel linguaggio comune lo stress equivale a sforzo, malessere con conseguenze negative per lo stato fisico, mentale ed emotivo.

E' la risposta biologica adattiva dell'organismo a stimoli esterni minacciosi.

E' la risposta utile dell'organismo per adattarsi a circostanze che implicano "reagire e sopravvivere", ossia combatti o fuggi.

### **Quali meccanismi si attivano quando dobbiamo combattere o fuggire?**

Ad esempio se una tigre sopraggiungesse all'improvviso davanti a noi?

Si verifica una rapida mobilitazione di energia dai depositi (grassi e carboidrati) ai muscoli che porta a:

- Aumento della glicemia e irrigidimento dei muscoli
- Aumento del battito cardiaco, aumento della pressione, aumento del ritmo respiratorio per portare ossigeno e nutrienti a tutto il corpo.
- Circolazione di adrenalina e noradrenalina
- Diminuzione della percezione del dolore (endorfine) = analgesia
- La memoria migliora, i sensi si acuiscono
- Il sistema immunitario viene inibito

Ma se tutto il processo permane lo stress diventa **cronico** (la tigre se ne va, ma in noi permane la paura che arrivi un'altra tigre).

La fase di allarme continua e quindi lo stress si trasforma in cronico a cui fa seguito:

- Fase di adattamento – l'organismo si attiva per ristabilire l'equilibrio
- Fase di esaurimento, ossia le risposte si esauriscono e si avverte mancanza di energia. Subentrano depressione, disturbi del ritmo sonno/veglia con eccessiva attivazione dell'apparato cardiovascolare (ipertensione e aterosclerosi)
- Variabilità delle risposte allo stress
- Sindrome generale di adattamento (Hans Selye): risposte che l'organismo mette in atto a causa di svariati stressor che si prolungano nel tempo, come fatica, impegno lavorativo, obblighi e richieste dall'ambiente sociale.

L'individuo può reagire allo stress solo per brevi periodi. Il prolungamento produce il BURN OUT.

Lo stress è il risultato di uno squilibrio tra risorse disponibili e richieste eccessive provenienti dall'ambiente che ci circonda.

### **Burn out: cosa si intende? come si manifesta?**

- E' un meccanismo di difesa nella fase di adattamento allo stress
- Porta ad un esaurimento psico-fisico: ci si sente esausti, incapaci di rilassarsi e di recuperare
- Peggioramento delle prestazioni professionali: ci si sente incapaci e inadatti al lavoro
- Non si crede più nel senso e nel significato del proprio lavoro
- Vi è un esaurimento emotivo
- Si attiva un comportamento freddo nei confronti dei colleghi e del lavoro (meccanismo di difesa)

### **Cause del burn out**

Esiste un'influenza reciproca tra:

- Personalità
- Struttura organizzativa in cui si lavora
- Utenze delle quali ci si occupa o di cui ci si dovrebbe occupare
- Tipo di lavoro svolto

### **Burn out e Personalità:**

Può colpire chiunque ma sono più esposte le persone sensibili, ansiose e remissive, con scarsa fiducia in se stesse. Non vi è una predisposizione genetica, mentre ci sono relazioni a livello demografico come età, anzianità di servizio, stato civile e istruzione.

## **Burn out e Organizzazione in cui si lavora:**

Si verifica più frequentemente quando nella struttura organizzativa si lavora senza tener conto delle necessità personali e non si respira un clima di armonia a causa di:

- Sovraccarico di lavoro
- Responsabilità senza autonomia
- Ricompense e conferme insufficienti e incongrue
- Ingiustizia nei riconoscimenti di lavoro e di carriera
- Conflitti e scarse relazioni sociali
- Conflitto di VALORI (ad es: i medici che hanno solo 10' di visita per ciascun paziente e sono consapevoli che non bastano)

## **Le attività maggiormente colpite da Burn Out sono:**

- Professioni di aiuto
- Ovunque il lavoro comprenda relazioni
- Dove le richieste e le dipendenze dell'altro sono forti
- Dove le condizioni di lavoro sono caratterizzate da precarietà.

## **Fasi del burn out**

- Ricerca e approvazione: si assumono nuove responsabilità per dimostrare il proprio valore
- Sovraccarico: non riusciamo a staccare la spina
- Trascuriamo i nostri bisogni: sonno, alimentazione e amicizie
- Malessere e disagio senza essere consapevoli delle cause
- Distorciamo i nostri valori
- Negazione: svalutiamo i nostri colleghi e diventiamo aggressivi
- Ci ritiriamo in noi stessi e iniziamo a dipendere da fumo, alcol o altre droghe, con repentino cambio di umore e diventiamo scorbutici
- Non abbiamo più consapevolezza dei nostri valori e dei nostri bisogni reali.
- Subentra il vuoto interiore
- Depressione e sfociamo nel

BUON OUT, ossia collasso mentale e fisico

Come arriviamo a questo?

- Entusiasmo idealistico: scegliamo una professione d'aiuto per migliorare il mondo e noi stessi oppure a livello inconscio per autoaffermarci
- Stagnazione: vediamo che l'impegno profuso non porta ai risultati sperati, quindi continuiamo a lavorare ma ci accorgiamo che il lavoro non soddisfa i nostri bisogni. Si passa così ad un graduale disimpegno.
- Frustrazione: e' la fase critica. Ci sentiamo inutili e non riusciamo più a svolgere il nostro lavoro. Diventiamo aggressivi verso noi stessi e gli altri e spesso attiviamo comportamenti di fuga (ad es.: rimaniamo a casa frequentemente per malattia)
- Disimpegno emozionale: diventiamo disinteressati emotivamente nel lavoro, apatici, rigidi e cinici. Assistiamo alla nostra morte professionale

## **Sintomi**

I sintomi da burn out sono i seguenti:

- Somatizzazioni: assenze dal lavoro, patologie somatiche gravi, il sistema immunitario è inibito
- Apatia e stanchezza
- Cinismo e distacco verso l'utenza/ i propri assistiti

## Resilienza



### ***Resilienza: resisto, dunque sono.***

Alcuni caratteri sono forti e resistono. Sono come il resalio o meglio “salio” che indica l’azione di una barca nel suo continuo tentativo di risalire una volta capovolta.

La **resilienza è la capacità di** affrontare eventi traumatici, passarci attraverso e ritrovare le proprie capacità (risorse). Di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive della vita, senza perdere la propria umanità.

Le ferite non si rimargineranno mai completamente ma ogni crisi implica opportunità di una realizzazione superiore, come il cigno che si è sviluppato dal brutto anatroccolo nella favola di Andersen.

Dobbiamo allenare la nostra resilienza e porci continuamente la domanda: cosa c’è di buono in quello che mi sta succedendo? Perché la malattia? Qual è il suo significato?

“Hanno cercato di seppellirmi ma non sapevano che io sono un seme”. Proverbio messicano

### **Come possiamo allenare la nostra resilienza?**

- Impariamo a riconoscere lo stress
  - Comunichiamo il nostro malessere (chiediamo aiuto agli altri)
- Più dagli eventi, l’uomo è turbato dalla sua opinione sugli eventi. Pertanto è importante cercare aiuto (muoviamoci, azione).

- Impariamo tecniche di monitoraggio di pensieri, immagini, emozioni e comportamenti come il metodo Simonton <https://www.medicinapsicosomatica.org/terapie/metodo-psicooncologico-simonton/>

## LO STRESS CORRELATO AL LAVORO

**Dr.ssa Luciana Murru**, psicologa e psicoterapeuta presso l'Istituto dei Tumori di Milano

Tutti gli esseri umani cercano un "luogo" dove tornare. E' il nostro spirito vitale o come dice Battiato "il centro di gravità permanente". E' il luogo dove poter spegnere il proprio cervello.

Il burn out è riconosciuto dall'OMS e nel 2022 sarà dichiarato "malattia".

Vi sono una serie di disturbi legati al burn out come dipendenze da alcol, droghe, comportamenti sessuali devianti.

Il PIL e la crescita economica sono considerati indice di benessere degli Stati, ma sarebbe importante inserire non solo indicatori economici ma anche qualitativi come benessere e felicità. Alcuni stati come La Nuova Zelanda inseriscono tra gli indicatori di bilancio la solitudine, più è bassa e migliore è il PIL di quello Stato.

Il burn out porta ad un consumo esponenziale di droghe e di antidepressivi.

Come misurare i livelli di felicità?

- Gratitudine
- Ottimismo
- Evitare di preoccuparsi
- Evitare ruminazioni inutili mentali
- Atti di gentilezza
- Relazioni sociali
- Imparare a perdonare
- Gioia di vivere
- Mettere i propri talenti a disposizione o per nobili obiettivi

Nel libro SALUTOGENESI, Antonovsky studia i fattori all'origine della salute e della sua promozione.

La sua teoria salutogenica basata sul "senso di coerenza", come orientamento globale per visualizzare il mondo e l'individuo in modo comprensibile, gestibile e significativo, sostiene che il modo in cui una persona guarda la vita ha un'influenza positiva sulla salute.

La teoria del "Senso di coerenza" (SOC) spiega perché le persone nelle situazioni di stress riescono a stare bene e sono anche in grado di migliorare la loro salute. La SOC comprende il concetto di stress-risorsa, utile per aiutare le persone a gestire l'intera gamma degli eventi della vita quotidiana rimanendo in buona salute.

La salute è vista come un fiume in movimento o un processo dinamico, dove le persone sono sempre, per alcuni versi, sane e non dipendenti da sofferenze e da malattie. Antonovsky afferma che le malattie e lo stress si verificano regolarmente per tutto il corso della vita e un organismo è in grado di sopravvivere a lungo nonostante tali fattori.

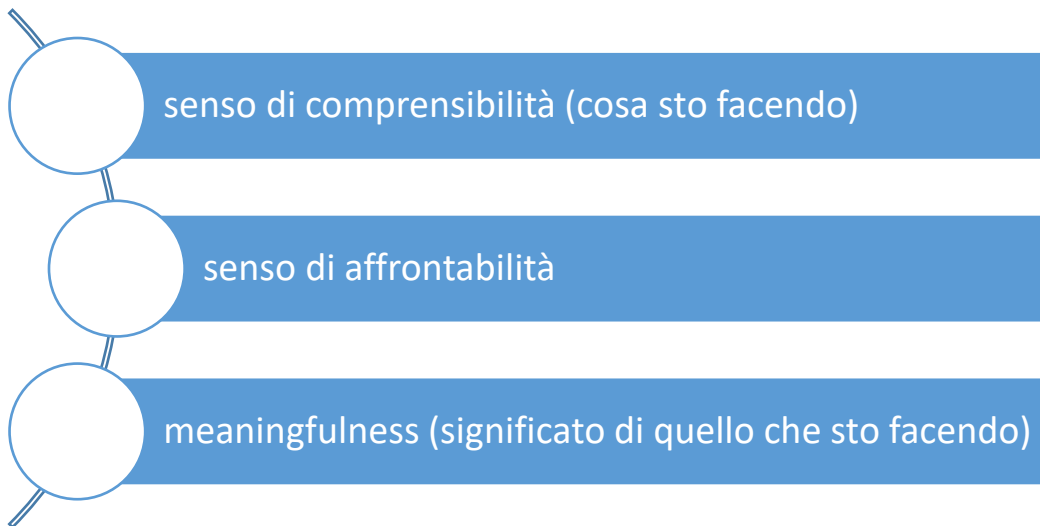
Nuovi concetti centrali sono le risorse di resistenza generalizzata (Generalised resistance resources -GRRs) e il SOC. Le GRRs sono i fattori biologici, materiali e psicosociali che rendono più facile alle persone la percezione della loro vita come un insieme coerente, strutturato e comprensibile.

Tipici GRRs sono il denaro, la conoscenza, l'esperienza, il sostegno sociale, la cultura, l'intelligenza, le tradizioni, le ideologie, etc.

Se una persona ha nelle sue disponibilità questo tipo di risorse, ha maggiori opportunità di affrontare le sfide della vita.

### **Il medico cura la nostra patologia e noi abbiamo il dovere di pensare alla nostra salute, ma come?**

Esistono 3 temi fondamentali associati alla salute:



E' stato realizzato uno studio che comprendeva 698 bambini provenienti da famiglie violente e che avevano subito abusi.

E' emerso quanto segue: se questi bambini avevano una figura di riferimento che ridava loro un senso della vita, sviluppavano la resilienza.

Le risorse per sviluppare resilienza riguardano:

- Città
- Ospedali
- Paesi

Le città con tanto verde producono resilienza, così come un balcone in casa dove far crescere le piante. E' un ambiente fertile e non sterile.

### **Risorse di resilienza**

Esterne:

- Il Reddito
- L'Istruzione
- La qualità delle relazioni
- Il supporto sociale

Interne:

- Coltivare il silenzio
- La capacità di stare soli

- Locus of control, ossia la capacità di controllare gli eventi. I soggetti con tale risorsa attribuiscono i loro successi o insuccessi a fattori direttamente collegati all'esercizio delle proprie abilità, volontà e capacità.
- Autoefficacia, ossia una capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole sotto-abilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici.

### **Qualità delle persone resilienti**

- Autostima
- Problem solving
- Abilità sociali
- Propositi per il futuro
- Si assumono responsabilità
- Diventano abili

La resilienza va vista come un processo che parte dall'individuo, dalla famiglia (se l'individuo è resiliente, normalmente anche i componenti della sua famiglia lo sono) e si estende ai luoghi di lavoro.

Un gruppo di lavoro ha successo se tra i suoi componenti esiste un rapporto tra interazioni positive e negative pari a 2,9013, ossia ci vogliono 3 riconoscimenti positivi per smorzare e annullare 1 sola nota di demerito.

Secondo la ricercatrice americana Marcial Losada, psicologa e consulente aziendale questa è la precisa misura matematica per rendere efficiente un team di lavoro.

In famiglia tale rapporto deve essere maggiore: occorrono 5 interazioni positive per compensarne una negativa.

Maggiore è il rapporto e più le persone sono produttive nei luoghi di lavoro, stanno bene con se stesse e hanno famiglie serene.

Noi siamo programmati per affrontare il pericolo e così gli animali, attraverso la risposta attacco o fuga. Con l'evoluzione il Nervo Vago si è modificato per creare ciò che viene definito INGAGGIO SOCIALE.

Gli esseri viventi guardano e cercano una relazione. Se questa fallisce, subentra la paralisi.

Se abbiamo dei genitori problematici sin dalla nascita, non riusciremo a gestire lo stress. L'emisfero destro matura prima di quello sinistro. Quest'ultimo risente dell'imprinting della relazione con la madre.

In Italia 1 persona su 4 ha problemi di stress a livello lavorativo.

All'istituto dei Tumori hanno istituito uno Sportello di ascolto: è aperto 4 ore nel pomeriggio e hanno verificato che chi utilizza maggiormente il servizio sono donne (84%).

Le problematiche sono diverse:

- Contenuto (fisico, carico di lavoro, i ritmi di lavoro)
- Contesto lavorativo (carriera, gruppo di lavoro, problemi di leadership)
- Casa/lavoro: lutti, malattie, separazioni

La resilienza è importante per gestire lo stress correlato al lavoro.

Le domande che mi devo porre sono le seguenti:

- In che modo contribuisco al mio benessere?



- In che modo contribuisco al benessere del mio reparto?
- In che modo contribuisco al benessere della società?

Le persone resilienti hanno doti specifiche:

- Non mollano mai
- Si divertono
- Curiosità
- Creatività
- Gratitudine
- Altruismo
- Spontaneità
- Empatia
- Sono sempre in movimento
- Si circondano di bellezza

Un'attività svolta dall'Istituto dei tumori è quella di accompagnare gruppi di pazienti in giro per Milano con il duplice obiettivo: farli camminare (l'attività fisica aumenta le endorfine e agisce sull'umore) e far loro ammirare le bellezze della città.

## **STRUMENTI PER GESTIRE IL BURN OUT**

### **METODO SIMONTON**

**Dr.ssa Kaspar**, direttrice dei Centri Simonton in Europa e coadiuvata in Italia dalla **Dr.ssa Merati** e dalla **dr.ssa Canavese**

Il metodo Simonton aiuta i pazienti ad aumentare la speranza e la fiducia

Speranza: di poter trovare un modo per affrontare la situazione

Fiducia: in loro stessi

I passi che i pazienti sono invitati a fare sono i seguenti:

#### **1) VISIONE: le cose possono avvenire come noi ce le immaginiamo**

Connessione tra ciò che il paziente si aspetta e il futuro (la vita reale): nel programma si insegna a sviluppare e a usare l'**IMMAGINIZIONE**

Noi continuiamo a immaginare le cose che "NON VOGLIAMO" e questo finisce per accadere sempre (immagini negative).

**E' IMPORTANTE IMMAGINARE IL NOSTRO RISULTATO DESIDERATO PER TUTTO.**

E cominciamo a sentirci meglio già da oggi.

Le cose che desideriamo, poi si realizzano.

#### **2) CAMBIARE le convinzioni interiori insane in sane**

Simonton ci insegna che:

- a) Siamo esseri fisici, mentali e spirituali: tutti questi aspetti vanno considerati per la nostra salute
- b) Siamo unici e dobbiamo trovare i nostri modi e bisogni per stare bene. Dobbiamo imparare a conoscerci e tutto questo **RIDUCE LO STESS.**

Dobbiamo darci spazio per quello che siamo e dare spazio a chi ci sta accanto perché facciano le cose a modo loro.

Mia libertà e libertà di chi mi sta accanto: consapevolezza di sé e degli altri.

### **Cosa riduce lo stress?**

- Accettare se stessi
- Accettare gli altri per come sono

RESPONSABILITA' comprende la parola RISPONDERE, ossia risposta a ciò che ci sta succedendo e la possiamo dare solo noi. Questo innesca un processo di serenità e tranquillità nel pensare che gli altri sono così come sono.

### **3) SEGUIRE LE NOSTRE RAGIONI DI VITA**

Cambiano durante le varie fasi della vita

- Lavorare ad una buona relazione con il proprio partner
- Lavoro
- Relazioni con la famiglia

Le persone in crisi si trovano di fronte ad un muro a chiedersi **cosa è importante!**

*Diventa cruciale identificare i **VALORI** che hanno significato per noi stessi.*

### **4) IMMAGINARE IL RISULTATO DESIDERATO**

Aiuta a guarire. Tutto quello che ci fa stare bene aumenta la forza di autoguarigione. Il nostro cervello non è abituato a fare questa riflessione. Pensiamo più alle cose negative che a quelle che ci fanno stare bene.

Obiettivo: DIVENTARE ESPERTI NEL GUARDARE LE COSE POSITIVE NELLA NOSTRA VITA

E' un processo che si può apprendere attraverso diversi passi:

- Essere gentili con noi stessi
- Pensare in modo migliore per stare bene
- Desiderare di assumersi la responsabilità della propria salute e della propria vita
- Prendersi cura di se stessi
- Riconoscere di essere una persona unica
- Seguire la nostra conoscenza interiore
- Decidere come passare il proprio tempo

### **Esercizio per stare bene**

- 1) Crea la tua lista della gioia, ossia le cose che ti fanno stare bene e scrivile
- 2) Crea la tua lista dello stress, ossia cosa non ti fa stare bene
- 3) Con quale delle 2 liste passi più tempo?
- 4) Sei consapevole dei tuoi sentimenti?
- 5) Come ti senti oggi?

Ciò che facciamo nella gioia rafforza il nostro sistema immunitario.

Questo ha a che fare con il modo in cui noi pensiamo.

Più pensiamo positivo e più vedremo cose belle nella nostra vita e di conseguenza staremo meglio.

Si crea un equilibrio tra le cose positive e quelle negative che produrrà quelle energie necessarie per affrontare le situazioni difficili. In questo modo riduciamo il pericolo di ammalarci e aumentiamo la RESILIENZA.

Dobbiamo imparare a rilassarci. Se non lo facciamo, si creeranno dei blocchi nel nostro copro (es.: muscoli contratti).

### **Come possiamo rilassarci?**

Prima possibilità è fare attività fisica: un esercizio interessante che rilassa è mettere i pazienti a coppia: 1 dice sempre SI e l'altro ascolta, poi uno dice NO e l'altro ascolta. Si ride e ci si rilassa immediatamente.

Lo stress dipende da stimoli interiori ed esterni.

“Gli uomini non sono turbati dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose” Epiteto, ossia dalle emozioni e spesso non ne siamo consapevoli.

Cosa fare?

Dobbiamo farci delle domande per capire se una convinzione ci fa vivere meglio oppure no.

- Agisci per evitare i fattori di stress delegando qualcun altro oppure decidendo che non è un'attività necessaria
- Cambia il tuo modo di pensare (soprattutto al lavoro). Dare un significato diverso o guardare la situazione da un'altra prospettiva.
- Scoprire se le convinzioni sono sane o malsane: “devo soddisfare le aspettative degli altri?”
- Questa convinzione è basata su dei fatti?
- Questa convinzione mi aiuta a proteggere la mia vita e la mia salute?
- Questa convinzione mi aiuta a raggiungere la mia meta a breve e a lungo termine?
- Questa convinzione mi aiuta a risolvere i conflitti nella mia vita?
- Questa convinzione mi aiuta a sentirmi bene?

**RICORDARE SEMPRE CHE PER SENTIRSI MEGLIO BISOGNA PENSARE BENE.**

Esempi di frasi e cosa comportano:

- “Devo essere forte”: non è un esempio di frase sana. *E' malsano non concederci mai la possibilità di essere deboli.*
- “Comportarmi come sempre” “non posso mostrare le mie emozioni”. *Essere professionali al lavoro ma non a casa o con i nostri amici. Dobbiamo imparare a cambiare ruoli nella nostra vita.*

**ESEMPI DI FRASI MALSANE**

“Tutta la responsabilità è sulle mie spalle”: è una sorta di onnipotenza e crea molto stress e paura.

“Se non lo faccio, le cose andranno male”

“Non c'è aiuto”

“Voglio cambiare qualcosa ma non ho scelta”: impotenza o convinzione di essere gli unici che possono fare quella cosa nel modo giusto

“Sono disperato e non so cosa fare”

“Sono bloccato, ho perso la visione generale delle cose e sono incapace di agire”

## ESEMPI DI FRASI SANE

Soddisfo le mie esigenze e le tengo in considerazione

Sono forte ma ho i miei limiti come chiunque altro

Mi concedo di mostrare le mie emozioni indipendentemente dal giudizio degli altri

Vivo le mie emozioni e mi accetto così come sono

### **Esercizio per ridurre lo stress**

Un metodo per ridurre lo stress è quello di riscrivere le frasi insane con frasi sane (La frase sana deve essere vera per noi stessi) e poi rileggere le frasi sane tutti i giorni per 3 settimane. Il nostro cervello cambierà modo di pensare.

### **5) RESPONSABILITA'**

E' un passaggio dal FARE (solo lavoro) al SENTIRE (connettersi con le proprie emozioni).

Questo passaggio richiede Ritmi e Ritualità:

- Stare nella calma e nel piacere di stare da soli
- Essere gentili con se stessi e non dittatori
- Sviluppare la saggezza interiore. Ritrovare il proprio centro.
- Essere capaci di chiedere aiuto

Tutto questo ci consentirà di gestire lo stress, non arrivare al burn out e vivere appieno la nostra vita, nonostante le difficoltà.

[Relazione di Nicoletta Re, consigliere Associazione Italiana Pazienti Leucemia Mieloide Cronica](#)