

	GESTISCI IL TUO BENESSERE MENTALE Sentirti sotto pressione è un'esperienza probabile per te e per molti dei tuoi colleghi. Lo stress e i sentimenti ad esso associati non significa affatto che non puoi fare il tuo lavoro o che sei debole. Gestire la tua salute mentale e il benessere psicosociale è importante quanto gestire la tua salute fisica.
	NON SEI SOLO La Casa di Cura S. Giorgio propone un percorso di Benessere del personale per invertire la tendenza crescente che ha visto negli anni l'imporsi del burn out nelle persone, non solo per aspetti lavorativi ma anche per aspetti personali e ambientali, con tutte le conseguenze sulla salute, sulla psiche e sul piano socio-relazionale e organizzativo.
 	CURA DI TE STESSO Proverai a utilizzare strategie di adattamento utili a sostenere i tuoi sistemi di difesa endogeni tramite modifiche di alcuni comportamenti. In particolare: • utilizzando un sistema validato scientificamente (non invasivo), di biofeedback che mostra i modelli del proprio ritmo cardiaco in tempo reale permette il rilevamento, l'analisi e la visualizzazione istantanea dei parametri fisiologici della variabilità e della coerenza cardiaca; • la "coerenza cardiaca" - metodo terapeutico basato su tecniche di controllo della respirazione oppure su tecniche di imagery, volto a regolare la variabilità della frequenza e del ritmo cardiaco, influenzando direttamente il Sistema Nervoso Autonomo, al fine di modulare gli effetti del distress, controllare patologie come l'ansia, la depressione o le malattie cardiache ed aumentare il benessere psicofisico; • L' High Intensity Interval Training (HIIT) è una modalità di esercizio caratterizzata da brevi e intermittenti esplosioni di vigorosa attività, inframezzate da periodi di riposo o di bassa intensità che determinano un aumento della capacità ossidativa del muscolo scheletrico (Gibala et. Al 2012). Tale attività può essere inoltre utilizzata nelle prime fasi del mattino, dopo il risveglio e prima della colazione, per aumentare la variabilità della frequenza cardiaca. Es. di HIIT: dopo aver effettuato 5 minuti di riscaldamento camminando, alternare 30 " di corsa e 1 minuto di camminata lenta per 3-5 cicli; • Ritmo circadiano luce-buio per l'attività fisica e per l'alimentazione, preferendo in entrambi i casi le ore diurne per favorire un corretto e rigenerante riposo notturno.
	VUOI PARTECIPARE AL TUO BENESSERE? Chiedi una consulenza con il Team Multiprofessionale della tua azienda: Emanuela Zamparo – Medico Competente _____ Telefono interno 728 Roberto De Filippo – Psicologo del Lavoro _____ Telefono interno 728 Daria Bomben – Sorveglianza Sanitaria _____ Telefono interno 556 Davide Zampieri – Servizio Prevenzione e Protezione _____ Telefono interno 558 Evelina Zonta – Farmacia _____ Telefono interno 630 Elide Pascuttini – Coordinatrice HPH Aziendale _____ Telefono interno 551 Amedeo La Diega – Coordinatore HPH Aziendale _____ Telefono interno 555