

Come ritrovare la motivazione

Gestire una malattia per un lungo periodo di tempo può essere difficile. Si può perdere motivazione o essere stanchi di concentrare tanta energia sul proprio stato di salute.

Alcune strategie possono aiutare.

Farlo per se stessi

Ogni persona ha motivazioni diverse per prendersi cura della propria salute. Avere ben presente i motivi per cui si sta facendo un trattamento può aiutare a seguirlo.

Scrivi la tua lista di motivi qui di seguito:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soppesare pro e contro

Investire energia e rimanere motivati può essere più semplice se si hanno ben presente i pro e i contro di un trattamento.

Pensa ai pro e i contro del tuo trattamento e segnali qui di seguito

Pro

Contro

.....
.....
.....
.....
.....

Fissare piccoli obiettivi per prendersi cura della propria salute

I tuoi obiettivi (es. fare una leggera attività fisica ogni giorno, seguire i consigli del Medico)

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- Seguire la terapia come da indicazione del medico
- Andare a dormire prima delle 22
- Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno
- Chiamare il Medico per confermare la prossima visita medica
- Mettere in ordine i referti e il resto della documentazione clinica
- Fare una leggera attività fisica ogni giorno (chiedere consiglio al Medico sul tipo di attività che si può fare)

Questi obiettivi possono essere raggiunti in piccoli passi?

1

Il primo passo per raggiungere il tuo obiettivo

.....

.....

.....

Il secondo passo per raggiungere il tuo obiettivo

2

.....

.....

.....

Premiarsi

Potrebbe essere motivante premiarsi una volta raggiunti i propri obiettivi, anche quelli intermedi.

Quali potrebbero essere i tuoi premi?

(ad es. pranzare con un amico, farsi un regalo...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dedicarsi ad altre attività

Per rimanere motivati e ridurre lo stress è importante dedicare del tempo ad attività ritenute gratificanti e non legate alla propria malattia.

Alcuni esempi:

- Passare del tempo in compagnia di un amico
- Leggere un libro
- Dedicarsi a un hobby
- Partecipare a un evento sociale
- Stare con la famiglia
- Cucinare
- Fare shopping
-