

## 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**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

### Fissare piccoli obiettivi per prendersi cura della propria salute

I tuoi obiettivi \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Esempi:

- Prendere le medicine secondo le indicazioni 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

### Questi obiettivi possono essere raggiunti in piccoli passi?

**1**

Il primo passo per raggiungere il tuo obiettivo (es. Prendere le medicine secondo le indicazioni del Medico per una settimana)

---



---



---

**2**

Il secondo passo per raggiungere il tuo obiettivo (es. Prendere le medicine secondo le indicazioni del Medico per due settimane)

---



---



---

### 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
- .....