STRATEGIE DI FRONTEGGIAMENTO DELLE VOCI ANGOSCIANTI

A cura della Rete Australiana degli Uditori di Voci e dalla Rete Uditori di Voce di Dundee (Scozia)

TECNICHE DI FOCALIZZAZIONE DELL'ESPERIENZA

- ★ Accetta che le voci non sono "il" problema ma che sono la conseguenza di un problema. Il tuo lavoro consiste nel saperne di più .
- ★ Identifica le tue voci : numero, sesso, età etc
- ★ Impara a dare dei confini alle persone e alle tue voci (per esempio contratta con le voci "ora non parlarmi ti ascolto più tardi"
- ★ Ascolta anche le voci positive – possono esserti alleate
- ★ Definisci determinati momenti in cui ascolterai le voci e chiedi loro di lasciarti in pace fino a quei momenti.
- ★ Di alle tue voci negative che parlerai con loro se sono rispettose nei tuoi confronti.
- ★ Dialogo con le voci: permetti a un familiare, amico o operatore di fiducia di parlare direttamente con le tue voci
- ★ Utilizza insieme ad un amico, familiare o operatore di fiducia il manuale di Ron Coleman & Mike Smith "Lavorare con le voci"
- ★ Scrivi ciò che le voci ti dicono

TENICHE CHE PROMUOVO STATI EMOTIVI POSITIVI

- ★ Esci per un pic nic
- ★ Ascolta musica che ti piace
- ★ Guarda la lista delle cose positive raggiunte
- ★ Guarda degli album fotografici
- ★ Ricorda le cose positive che altre persone dicono di te
- ★ Fai una lista dei tuoi punti di forza
- ★ Prepara un pacco di generi di conforto per ogni emergenza
- ★ Leggi libri, lettere d'amore, poesie d'amore
- ★ Leggi libri /e mail divertenti
- ★ Rivolgi a te stesso pensieri positivi
- ★ Registra con la tua voce i tuoi pensieri positivi
- ★ Guarda dei film / commedie che ti ispirano

AZIONI DA RICORDARE CHE MI METTONO IN GRADO DI PRENDERMI CURA DI ME STESSO/A

- ★ Fare qualcosa di gentile per me stesso/a ogni giorno
- ★ Seguire una buon regime alimentare
- ★ Tenere contatti regolari con la rete che mi sostiene anche quando mi sento abbastanza bene
- ★ Alzareo sguardo, cambia prospettiva, stiracchiati o sposta il corpo
- ★ Pianificare la mia giornata; assicurarmi di non avere periodi troppo lunghi di tempo con nulla da fare
- ★ Rivolgersi all'esterno, parlare con qualcuno
- ★ Prendere i farmaci come prescritto (e come contrattato)
- ★ Pensare a come mi sento e essere realistico/a circa ciò che possono raggiungere.
- ★ Cercare di vedere le sfumature

FOCUS EMOTIVO

- ★ Esprimi/discuti delle tue emozioni con qualcun altro

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

- ★ Fai una lista degli eventi che scatenano il tuo malessere
- ★ Disegna / colora le tue emozioni
- ★ Scrivi una lettera per i tempi difficili
- ★ Scrivi un diario
- ★ Scrivi poesie, prose che concernano le tue emozioni

COSE CHE POTREBBERO AIUTARE GLI UDITORI DI VOCI A FRONTEGGIARE LE PROPRIE VOCI

- ★ Agopuntura
- ★ Evitare droghe illegali
- ★ Cantare
- ★ Distrarsi leggendo e giocando al computer
- ★ Concentrarsi sulle voci
- ★ Frequentare un gruppo di uditori di voci
- ★ Avvalersi di buon appoggi che ci circondano: buoni amici, familiari, operatori etc
- ★ Vacanze
- ★ Senso dell'umorismo
- ★ Definire quando / in che situazioni è più probabile che tu senta le voci
- ★ Ignorare le voci
- ★ Isolarsi
- ★ Tenere un diario sulle voci
- ★ Tenersi occupati: per es. cucinare, occuparsi della casa..
- ★ Tenersi fisicamente attivi e in buona salute
- ★ Ascoltare musica
- ★ Massaggi
- ★ Meditazione
- ★ Soldi
- ★ Atteggiamento positivo
- ★ Pregare /parlare con Dio
- ★ Religione / sollievo e cura
- ★ Sesso
- ★ Rispondere urlando alle voci
- ★ Dormire
- ★ Sentirsi ascoltati dagli operatori
- ★ Parlare con una persona di fiducia

CIO' CHE POTREBBE NON ESSERE D'AIUTO

- ★ Prendere troppi farmaci
- ★ Sentirsi dire che non bisogna parlare delle proprie voci
- ★ Sogni e cercare di addormentarsi
- ★ Stigma
- ★ Mancanza di sonno
- ★ Non essere informati
- ★ Altre persone che negano l'esperienza delle voci
- ★ Altre persone che negano la tua spiegazione delle voci
- ★ Operatori che pensano di saperne più di te circa le tue voci
- ★ Effetti collaterali dei farmaci
- ★ Pensare in modo negativo
- ★ Essere isolati socialmente

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

TECNICHE DI RILASSAMENTO

- ★ Permettere che le paure, le preoccupazioni, i pensieri stressanti affiorino alla consapevolezza e accoglierli. Fiducia
- ★ Contare i vostri respiri
- ★ Danzare / camminare
- ★ Concentrarsi sulla posizione del proprio corpo
- ★ Concentrarsi solo sul proprio respiro – respirare profondamente
- ★ Concedersi di rilassarsi
- ★ Seguire fantasie guidate sull' epoca della creazione del mondo
- ★ Imparare la respirazione yoga
- ★ Ascoltare cassette/cd guidate per il rilassamento
- ★ Ascoltare musica rilassante
- ★ Massaggi alle mani, piedi, testa etc..
- ★ Rilassare ogni muscolo singolarmente
- ★ Nuotare
- ★ Yoga

COSE CHE POSSONO AIUTARMI DURANTE UNA CRISI

- ★ Chiedere aiuto in tempo e non quando è tardi
- ★ Quando sto bene stilare un piano di interventi per quando vengono le crisi
- ★ Piangere
- ★ Cercarmi un luogo sicuro
- ★ Consegnare a qualcuno i farmaci, lamette , oggetti taglienti o similari
- ★ Prendere ….
- ★ Dare calci ai cartoni per strada
- ★ Comunicare alle persone che mi conoscono dove mi trova
- ★ Comunicare a qualcuno che mi conosce come mi sento
- ★ …….
- ★ Ricordarmi che le situazioni e le emozioni cambiano "anche questo passerà" (King Solomon)
- ★ Riposarmi nel mio letto
- ★ Urlare nel mio cuscino
- ★ Cercare di capire come mi sto sentendo

TECNICHE DI CONFORTO

- ★ Comprarmi/ raccogliere dei fiori freschi
- ★ Cambia le lenzuola del mio letto
- ★ Abbracciare il mio peluche
- ★ Mangiare un po' del mio cibo preferito
- ★ Farmi un bel bagno
- ★ Bere una bevanda fresca, gradevole
- ★ Tenere in mano un oggetto caro / morbido
- ★ Stare in un luogo che sento sicuro
- ★ Abbracciare qualcuno
- ★ Ascoltare la mia musica dolce preferita
- ★ Pregare / meditare / fare delle visualizzazioni positive
- ★ Accendere luci / la radio per dormire
- ★ Cantare la mia canzone preferita
- ★ Stare seduto in un luogo protetto

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

- ★ Fare un pediluvio
- ★ Spruzzare nella stanza la mia fragranza/ profumo preferito
- ★ Accarezzare il mio animale domestico o qualcun altro
- ★ Mettermi il profumo, un crema per le mani o farmi un bagno caldo
- ★ Utilizzare oli essenziali o un pot puori
- ★ Indossare abiti comodi
- ★ Scrivere un diario o parlare con qualcuno di come mi sento

CONCETTI GENERALI

- ★ Non ti colpevolizzare / bastonare: tutti facciamo degli errori
- ★ Ai una lista di obiettivi raggiunti
- ★ Contratta con le tue voci
- ★ Rivolgi pensieri positivi a te stesso
- ★ Perdonati / sentiti innocente
- ★ Parla con le tue voci e cerca di capire come loro si sentono
- ★ Usa tappi per le orecchie

TECNICHE DI DISTRAZIONE

- ★ Cinema
- ★ Pulire o riordinare
- ★ Fare un puzzle o sviluppa reun hobby
- ★ Fare esercizio fisico – passeggiate/ corsa/ballo etc
- ★ Fare giardinaggio / occuparsi delle piante
- ★ Ascoltare musica in CD/ Mp3
- ★ Disegnare / colorare immagini /cartoline /posters
- ★ Giocare a carte / fare dei giochi / giocare con il computer
- ★ Cantare ad alta voce i intonare tra te e te una melodia
- ★ Cucire / lavorare ai ferri etc
- ★ Fare shopping
- ★ Sports
- ★ Telefonare ad un amico
- ★ Utilizzare delle visualizzazioni o contare quando vai a letto per dormire
- ★ Andare a trovare un amico
- ★ Passeggiare …….
- ★ Lavarsi / lavare
- ★ Guardare la TV / un video
- ★ Scrivere lettere

**** NOTA: Le tecniche di distrazione sono utili quando le voci sono particolarmente angoscianti o intrusive ma non sono utili o consigliate come strategie di affrontamento nel lungo termine.*

Traduzione di Angelo ARECCO

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26