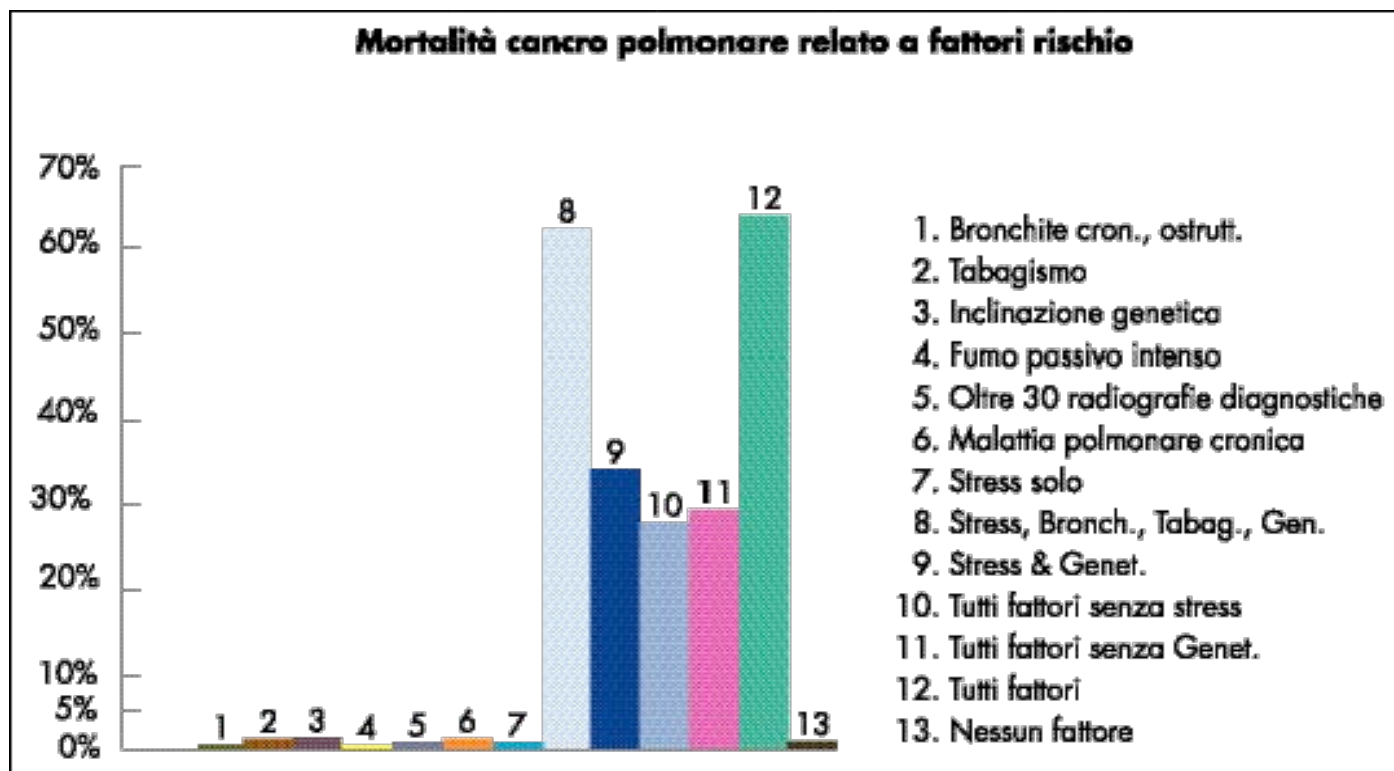


Distress



Il "pronto soccorso antistressante" consiste in due regole:

- evitare con tutti trucchi situazioni frustranti
- cercare con tutti trucchi situazioni appaganti

Le classiche erbe "normotonificanti" sono avena e scutellaria. Secondo il caso si aggiunge un'erba piuttosto "tonificante" come il ginseng o una più "calmante" come il loppolo, p.es.:

Tinct. Avenae	30	Stress	Tinc. Avena	30	Legg. ipert. da stress
Tinct. Scutellariae		Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida.	Tinct. Scutellaria		Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida.
Tinct. Ginseng aa ad	50		Tinct. Lupulis aa ad	50	
		06 febbraio 2002			09 gennaio 2002

Persone piuttosto ansiose e depresse dello stress usano cannabis, damiana, piper methisticum, ev. in combinazione con erbe "psicosedative" come scutellaria e/o lobelia, p.es.:

Tinct. Cannabis	50	Rasserenante	TM Piper meth.		Rasserenante
Tinct. Scutellariae	20	Ingerire da 1 a 3 pipette fino al massimo 5 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida.	TM Damianae		Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida.
Tinct. Damiana ad	20		TM Scutellaria		
Tinct. Lobelia ad	100		TM Lobeliae aa	100	
		29 maggio 2002			20 ottobre 2000

Persone piuttosto agitate dello stress con diverse forme di insonnia usano loppolo, valeriana, passiflora e iperico, ev. in combinazione con erbe "psicosedative" come scutellaria e/o lobelia, p.es.:

Tinct. Valerianae	50	Sonnifero& calmante	TM Humulus Lup.	30	Calmante
Tinct. Humuli	20	Mezz'ora prima di andare a dormire ingerire da 1 fino a 5 pipette in un po' d'acqua tiepida.	TM Passiflora	30	Ogni sera ingerire 3 pipette in un po' d'acqua tiepida.
Tinct. Scutellariae	10		TM Hyperici ad	100	
Tinct. Lobeliae ad	100				
		20 ottobre 2001			23 marzo 1999

Autoregolazione

x

Quanto è sviluppata questa facoltà? (grado di affermazione)

Indicare con crocetta il grado di affermazione:

1 => affermazione debolissima o rarissima

6 => affermazione fortissima o spessissima

Nome e indirizzo:

molto forte o molto spesso
 forte o spesso
 medio-forte o spesso
 medio-debole o raro
 debole o raro
 molto debole o molto raro

	1	2	3	4	5	6
1 Parlo con altri di miei problemi e aspettative personali e psichiche						
2 Sono attivo in modo per me piacevole (sport, professione, relazioni, ...)						
3 Il mio comportamento verso persone emotivamente importanti mi permette a mantenere la mia autonomia interna						
4 In generale l'espressione dei miei desideri e esigenze e della loro soddisfazione è ...						
5 Se sono disturbate il mio equilibrio e benessere interno, sviluppo delle attività che li correggono						
6 Avendo problemi interrelazionali, sviluppo delle attività che li rendono gestibili						
7 Modifico il mio comportamento fino a raggiungere i risultati desiderati						
8 Mi comporto in modo di creare condizioni che mi stimolano (relazionali, fisici, ...)						
9 Evito generalmente sovraccarico fisico e psichico						
10 Prego in Dio che mi aiuti a superare i miei problemi						
11 Mi distanzio di persone che a lungo non soddisfano le mie esigenze emotive						
12 Ho rispetto di me stesso						
13 La mia vita fa senso e mira degli obiettivi						
14 Mi nutro in modo a me piacevole						
15 Le mie attività fisiche sono piacevoli						
16 Mi distanzio di stati e condizioni che alla lunga non mi fanno bene						
17 Organizzo la vita quotidiana che permette a distendermi regolarmente						
18 In stati psichici negativi non mi rassegnò, ma sviluppo attività per superarli						
19 Mi comporto in maniera di soddisfare le mie esigenze e che sia accettabile anche per gli altri						
20 Sintonizzo le mie attività in modo che mirano al mio benessere (nutrizione, lavoro, movimento, relazioni, ...)						
21 Osservo attentamente il mio stato fisico						
22 Osservo attentamente il mio stato psichico-emotivo						
23 Sto attento alle conseguenze del mio comportamento sia per me sia per gli altri						
24 Se il mio comportamento provoca insuccesso, ipotizzo comportamenti alternativi						
25 Adatto il mio comportamento agli effetti: evito quelli che portano insuccesso e mantengo gli altri						
26 L'insuccesso non mi scombussola ma mi stimola a modificare l'approccio						
27 Eseguo giornalmente diverse attività che si completano e mi fanno bene						
28 Se non trovo l'accesso a una persona emotivamente importante, mi stacco di lei						
29 Riesco a vivere contento e disteso sia con sia senza una persona emotivamente importante						
30 Mi do da fare di trovare nuove prospettive e comportamenti per risolvere problemi in modo piacevole e originale						
31 Il mio comportamento è autonomo, non dipendo a lungo andare negativamente di nessuno						
32 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato d'animo piacevole						
33 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato corporeo piacevole						
34 Mi fido regolarmente del mio intuito						
35 Il mio comportamento mi da serenità interna						
36 Il mio comportamento mi da spesso euforia interna						
37 Se qualcuno mi minaccia o mi rompe più di quel tanto, sono capace di aggredirlo (verbalmente o fisicamente)						
38 Se certe persone mi attaccano ingiustificate, cambio il comportamento fino che sono in grado di rispondere con successo						
39 Se qualcuno mi critica con giusta ragione, tento di modificare positivamente il mio atteggiamento						
40 Cerco regolarmente stati e persone che mi fanno bene						
41 Non sono attaccato a persone e stati che non mi fanno bene: a lungo mi distacco						
42 Tralascio pensieri e comportamenti che a lungo mi inibiscono nelle mie mosse e imprese						
43 Ammetto dei problemi personali sia davanti a me sia davanti altri						
44 Avendo problemi, non esito di chiedere aiuto da parte di altri						
45 Nel contesto della soluzione di una problematica, il mio comportamento è mirato prevalentemente a voglia e benessere						
46 Non sono rivendicativo e scuso facilmente errori commessi e comportamenti dispettosi						
47 Osservo continuamente eventi corporei per sapere cosa mi fa bene						
48 Osservo costantemente le mie interrelazioni con l'obiettivo di migliorare i miei atteggiamenti						
49 Quando sono inibito di esprimere desideri e esigenze, sviluppo delle attività per far passare l'inibizione						
50 Quando sono scandalizzato o arrabbiato sviluppo delle attività per far passare queste emozioni						

Numero crocette

Moltiplicatore: 1 2 3 4 5 6 Somme

Punti: Crocette * moltiplicatore

Somma / 50

Autoregolazione

Autoregolazione molto scarsa 1...2 punti

Autoregolazione scarsa (2 ... 3 punti)

Autoregolazione media scarsa (3 ... 3.5 punti)

Autoregolazione media buona (3.5 ... 4 punti)

Autoregolazione buona (4 ... 5 punti)

Autoregolazione ottima (5 ... 6 punti)