

Checklist - Sovraccarico emotivo

Per riconoscere quando stai reggendo troppo e iniziare ad alleggerire una cosa sola. Segnali mentali

Risorsa pratica

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

- fai fatica a scegliere anche cose semplici
- pensi a tutto insieme
- ti senti sempre in ritardo
- ogni richiesta sembra troppo

Segnali fisici

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Nota importante: questa risorsa serve per orientarsi, riflettere e scrivere. Non sostituisce psicologo, medico, psicoterapeuta, servizi di emergenza o percorsi clinici.