La valutazione neuropsicologica

Cosa è, a cosa serve e come si svolge

La valutazione neuropsicologica misura in modo oggettivo come funzionano memoria, attenzione, linguaggio e pianificazione, attraverso colloquio e test standardizzati.

1. **Colloquio iniziale**
   Raccolta della storia clinica, dei disturbi riferiti e del vissuto quotidiano.
2. **Test e prove**
   Compiti carta-matita o al computer, con difficoltà crescente. Non esistono "voti": conta il modo di rispondere.
3. **Elaborazione**
   I punteggi sono confrontati con i valori attesi per età e scolarità.
4. **Restituzione**
   Colloquio finale con spiegazione chiara dei risultati e indicazioni pratiche.
5. **Relazione scritta**
   Documento utile anche per il medico curante o lo specialista.

È normale...

- sentirsi un po' in ansia o stanchi durante le prove
- non riuscire in alcuni compiti: sono costruiti per essere difficili
- chiedere una pausa quando serve

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Come prepararsi alla visita

Una checklist per arrivare sereni e far emergere i dati utili

- [ ] Dormire bene la notte precedente
- [ ] Fare una colazione o un pasto leggero
- [ ] Portare occhiali e apparecchi acustici
- [ ] Portare l'elenco dei farmaci assunti
- [ ] Portare esami, referti e cartelle cliniche recenti
- [ ] Annotare esempi concreti delle difficoltà (cosa, quando, quanto spesso)
- [ ] Se possibile, farsi accompagnare da un familiare
- [ ] Preparare le domande da porre alla psicologa
- [ ] Evitare alcol nelle 24 ore precedenti
- [ ] Prevedere tempo senza fretta dopo la seduta

Perché portare un familiare?
Chi vive accanto alla persona spesso nota cambiamenti che sfuggono a chi li vive in prima persona. Il suo punto di vista arricchisce la valutazione.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

I tipi di memoria

Non esiste una sola memoria: ecco quelle che usiamo ogni giorno

Memoria di lavoro

Tiene a mente poche informazioni per pochi secondi: un numero di telefono, il filo di un discorso.

Memoria episodica

Ricorda eventi personali: cosa ho mangiato ieri, dove ho parcheggiato.

Memoria semantica

Conoscenze generali e significato delle parole, indipendenti da quando le abbiamo apprese.

Memoria procedurale

Abilità automatiche: andare in bicicletta, scrivere, allacciarsi le scarpe.

Memoria prospettica

Ricordarsi di fare qualcosa al momento giusto: una telefonata, un farmaco.

Memoria autobiografica

La storia della propria vita, che costruisce l'identità.

Da sapere

Le diverse memorie possono essere compromesse in modo diverso: per questo la valutazione le esplora una per una.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Strategie per la memoria quotidiana

Piccole abitudini che aiutano davvero

1. **Un posto per ogni cosa**
   Chiavi, occhiali e telefono sempre nello stesso punto.
2. **Agenda unica**
   Un solo strumento (carta o telefono) dove segnare tutto.
3. **Ripeti e collega**
   Ripeti a voce alta un'informazione e collegala a qualcosa che conosci già.
4. **Un compito alla volta**
   Il multitasking impedisce di fissare le informazioni.
5. **Routine**
   Orari costanti per farmaci, pasti e attività.
6. **Promemoria visivi**
   Biglietti vicino alla porta, allarmi sul telefono, lavagnetta in cucina.

> **Ricorda**
> Una memoria che funziona bene dipende da sonno, attenzione, umore e movimento, prima ancora che dall'"allenamento".

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

L'attenzione: tipi e consigli

Quando "non riesco a concentrarmi" può voler dire cose diverse

Sostenuta

Mantenere la concentrazione a lungo su un'attività.

Selettiva

Scegliere uno stimolo ignorando i distrattori.

Divisa

Gestire due attività insieme.

Alternata

Passare da un compito all'altro con flessibilità.

Cosa può aiutare

- lavorare a blocchi di 25 minuti con pause brevi
- ridurre le fonti di distrazione (notifiche, rumore)
- scrivere subito i pensieri che interrompono
- dividere i compiti grandi in passaggi piccoli
- curare sonno, idratazione e movimento

Quando parlarne

Se le difficoltà durano da settimane e peggiorano la vita quotidiana, è utile una valutazione.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Le funzioni esecutive

La "direzione d'orchestra" del cervello

Sono le abilità che ci permettono di organizzare, decidere e portare a termine ciò che ci proponiamo. Dipendono soprattutto dai lobi frontali.

Pianificare
Immaginare i passaggi per raggiungere un obiettivo.

Inibire
Frenare impulsi e risposte automatiche.

Flessibilità
Cambiare strategia quando serve.

Memoria di lavoro
Tenere a mente e manipolare informazioni.

Iniziare
Partire con un'attività senza procrastinare.

Monitorare
Controllare di star andando nella direzione giusta.

Segnali di difficoltà

- fatica a organizzare la giornata
- decisioni impulsive o troppo lente
- difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Invecchiamento normale o campanello d'allarme?

Come distinguere le dimenticanze comuni dai segnali da approfondire

Capita a tutti

- dimenticare un nome e ricordarlo dopo
- perdere le chiavi ogni tanto
- entrare in una stanza e non ricordare perché
- avere bisogno di più tempo per imparare cose nuove

Da approfondire

- ripetere le stesse domande spesso
- perdersi in luoghi familiari
- difficoltà a gestire denaro o farmaci
- cambiamenti di personalità o di giudizio
- difficoltà crescenti nel linguaggio

Cosa fare

Se più segnali sono presenti da tempo, parlane con il medico di famiglia e valuta una visita neuropsicologica: una diagnosi precoce permette di intervenire meglio.

Questa scheda non è uno strumento diagnostico.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Comunicare con chi ha problemi di memoria

Parole e atteggiamenti che aiutano

1. **Frasi brevi e chiare**
   Una sola idea per volta, tono calmo.
2. **Evita le domande-test**
   "Ti ricordi chi sono?" mette a disagio. Presentati con naturalezza.
3. **Non correggere di continuo**
   Se l'errore non è dannoso, lascia correre e segui l'emozione.
4. **Ascolta il significato**
   Dietro le parole confuse c'è spesso un bisogno.
5. **Dai tempo**
   Aspetta la risposta senza anticiparla.
6. **Usa gesti e contatto visivo**
   Il linguaggio non verbale resta comprensibile a lungo.

> **Se ti innervosisci**
> È normale. Fai una pausa, respira, e ricorda che la difficoltà è della malattia, non della persona.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Il caregiver: prendersi cura di sé

Chi assiste ha bisogno di essere assistito

Prendersi cura di una persona fragile è un lavoro faticoso. Riconoscere la stanchezza non è egoismo: è condizione per continuare.

- [ ] Mi concedo almeno un'ora al giorno solo per me
- [ ] Chiedo aiuto a familiari, amici o servizi del territorio
- [ ] Mantengo i miei contatti sociali
- [ ] Dormo e mangio in modo regolare
- [ ] Faccio attività fisica, anche solo una passeggiata
- [ ] Controllo la mia salute con il medico
- [ ] Parlo di ciò che sento con qualcuno

Segnali di sovraccarico

- irritabilità o pianto frequenti
- stanchezza che non passa
- isolamento
- senso di colpa continuo

Non sei solo

Un colloquio psicologico può aiutarti a gestire emozioni, ruoli e decisioni difficili.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Igiene del sonno

Dormire bene per ragionare meglio

Durante il sonno il cervello consolida i ricordi e smaltisce le scorie. Dormire poco o male peggiora memoria, attenzione e umore.

- [ ] Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora
- [ ] Evitare caffeina dopo le 15
- [ ] Spegnere schermi 60 minuti prima di dormire
- [ ] Cena leggera, lontana dal sonno
- [ ] Camera buia, silenziosa e fresca
- [ ] Usare il letto solo per dormire
- [ ] Muoversi durante il giorno, non a ridosso della notte
- [ ] Se non dormi dopo 20 minuti, alzati e fai qualcosa di rilassante

Se l'insonnia dura da più di un mese, parlane con il medico o con la psicologa.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

I sei pilastri della salute del cervello

Abitudini che proteggono le funzioni cognitive

Movimento

Attività aerobica regolare, 150 minuti a settimana.

Sonno

7–8 ore di sonno di qualità.

Alimentazione

Stile mediterraneo: verdura, pesce, frutta secca, olio d'oliva.

Relazioni

Contatti sociali frequenti e significativi.

Stimoli

Imparare cose nuove: lingue, musica, hobby.

Gestione stress

Pause, respirazione e tempo per sé.

Non dimenticare

Controllo di pressione, glicemia e udito: molti fattori di rischio sono modificabili.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Dopo un trauma cranico o un ictus

Cosa aspettarsi nel percorso di recupero

Dopo una lesione cerebrale possono comparire difficoltà cognitive ed emotive. Ogni percorso è individuale.

Possibili difficoltà

- affaticabilità
- rallentamento
- problemi di memoria e attenzione
- irritabilità o apatia
- difficoltà di linguaggio

Cosa aiuta

- routine regolari
- pause frequenti
- compiti semplici, uno per volta
- riabilitazione neuropsicologica
- sostegno ai familiari

Tempi

Il recupero è maggiore nei primi mesi, ma può continuare a lungo. Obiettivi piccoli e concreti motivano.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

L'affaticamento cognitivo

Imparare a dosare le energie mentali

Dopo un evento neurologico, in condizioni di stress o con molte ore di lavoro, il cervello si stanca prima. È un segnale, non una debolezza.

1. **Conosci i tuoi limiti**
   Segna in che orari rendi di più.
2. **Pianifica pause**
   5 minuti ogni 30–45 di lavoro, prima di sentirti esausto.
3. **Dai priorità**
   Le attività impegnative nelle ore migliori.
4. **Riduci gli stimoli**
   Un ambiente tranquillo costa meno energia.
5. **Rispetta il recupero**
   Riposare non è tempo perso.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Organizzazione e attenzione nella vita adulta

Strumenti pratici per chi si sente sempre "in ritardo"

1. **Scrivi tutto**
   Il cervello non è un archivio: appunta compiti e scadenze.
2. **Dividi in micro-passaggi**
   "Pulire casa" diventa "svuotare la lavastoviglie".
3. **Regola dei 2 minuti**
   Se richiede meno di 2 minuti, fallo subito.
4. **Timer visivi**
   Un timer ti aiuta a percepire il tempo.
5. **Un'unica lista**
   Tre priorità del giorno, non venti.
6. **Premiati**
   Celebra ciò che porti a termine.

> **Ricorda**
> Se le difficoltà sono presenti fin dall'infanzia e pesano su lavoro e relazioni, una valutazione può chiarire il quadro.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Il primo colloquio psicologico

Cosa aspettarsi e come usarlo al meglio

1. **Accoglienza**
   Ci si presenta e si spiega come funziona il percorso.
2. **Racconto**
   Parli di ciò che ti ha portato qui, con i tuoi tempi.
3. **Domande**
   La psicologa raccoglie informazioni su storia e vita attuale.
4. **Obiettivi**
   Si definisce insieme cosa vuoi cambiare.
5. **Piano**
   Si concordano frequenza e modalità degli incontri.

Puoi dire...

- "Non so da dove cominciare"
- "Preferisco non parlarne ora"
- "Non ho capito, puoi ripetere?"

Riservatezza

Il colloquio è tutelato dal segreto professionale, nei limiti previsti dalla legge.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Il primo colloquio: cosa portare

Prepara in cinque minuti ciò che ti sarà utile

- [ ] Motivo per cui chiedo aiuto
- [ ] Da quando succede e cosa lo peggiora o lo migliora
- [ ] Cambiamenti importanti recenti
- [ ] Farmaci, terapie e visite già fatte
- [ ] Cosa ho già provato
- [ ] Cosa spero di ottenere

APPUNTI PERSONALI

Domande che posso fare

- Come si svolge il percorso?
- Quanto durerà indicativamente?
- Come misuriamo i progressi?

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Capire l'ansia

Perché l'ansia ci tiene intrappolati e come uscirne

L'ansia è un allarme utile, ma può scattare anche senza pericolo reale. Evitare ciò che spaventa la alimenta.

1. **Trigger**
   Un pensiero, una situazione o una sensazione fisica.
2. **Interpretazione**
   "Sta succedendo qualcosa di grave."
3. **Corpo**
   Cuore accelerato, respiro corto, tensione.
4. **Evitamento**
   Mi allontano, controllo, rimando.
5. **Sollievo temporaneo**
   L'ansia cala, ma si rafforza la paura.

Come si interrompe

- riconoscere il circolo
- respirare lentamente
- affrontare gradualmente ciò che si evita
- chiedere aiuto se è invalidante

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Respirazione diaframmatica

Un esercizio di tre minuti per calmare il corpo

1. **Siediti comodo**
   Schiena appoggiata, una mano sul petto e una sull'addome.
2. **Inspira dal naso (4 secondi)**
   L'addome si solleva, il petto resta quasi fermo.
3. **Pausa breve (1–2 secondi)**
   Senza forzare.
4. **Espira lentamente (6 secondi)**
   Dalla bocca, come se soffiassi su una candela.
5. **Ripeti per 3 minuti**
   Ogni espirazione è più lunga dell'inspirazione.

Quando usarla

- al mattino, per iniziare la giornata
- prima di situazioni stressanti
- la sera, per prepararsi al sonno

Allenala

È un'abilità: meglio 3 minuti ogni giorno che mezz'ora una volta sola.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Grounding 5-4-3-2-1

Riportare l'attenzione al qui e ora

Utile quando ansia, panico o ricordi difficili ti allontanano dal presente. Usa i cinque sensi, con calma.

5 cose che vedo

Nomina cinque oggetti attorno a te.

4 cose che sento al tatto

I piedi per terra, i vestiti, il tavolo.

3 suoni

Anche i più lievi.

2 odori

O due odori che ti piacciono.

1 sapore

Un sorso d'acqua o una caramella.

Respira lentamente mentre procedi. Se serve, ripeti il giro.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Attacchi di panico: cosa fare

Capire che cosa succede nel corpo e come attraversarlo

Un attacco di panico è un'ondata intensa di paura con sintomi fisici. Non è pericoloso, anche se sembra: raggiunge il picco in pochi minuti e poi cala.

1. **Riconoscilo**
   "È un attacco di panico, passerà."
2. **Non combatterlo**
   Lottare aumenta l'attivazione.
3. **Rallenta il respiro**
   Espira più a lungo di quanto inspiri.
4. **Ancorati**
   Senti i piedi, nomina cinque oggetti.
5. **Resta dove sei**
   Evita di fuggire, se puoi.

Quando rivolgersi a un professionista
Se gli attacchi si ripetono o limitano la vita (evitare luoghi, uscire da solo).

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Lo stress: segnali e risposte

Riconoscere in tempo il sovraccarico

Segnali nel corpo

- tensione muscolare
- mal di testa
- disturbi del sonno
- stanchezza
- problemi digestivi

Segnali nella mente

- irritabilità
- difficoltà a concentrarsi
- pensieri ricorrenti
- senso di essere sopraffatti
- dimenticanze

Risposte che aiutano

- pause programmate
- movimento
- dire dei no
- tempo con persone care
- tecniche di rilassamento

Risposte che peggiorano

- più caffè e meno sonno
- isolarsi
- alcol
- lavorare senza pause

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Pensieri, emozioni, comportamenti

Il modello ABC della terapia cognitivo-comportamentale

Non sono gli eventi in sé a farci stare male, ma il significato che diamo loro.

1. **A · Situazione**
   Che cosa è successo?
2. **B · Pensiero**
   Che cosa mi sono detto?
3. **C · Conseguenze**
   Che cosa ho provato e fatto?

Esempio

A: un'amica non risponde al messaggio. B: "Ho sbagliato qualcosa." C: tristezza, ritiro. Pensiero alternativo: "Sarà impegnata."

Domande per mettere alla prova un pensiero

- Quali prove ho a favore e contro?
- Cosa direi a un amico nella stessa situazione?
- Esiste un'altra spiegazione?

Preoccupazione e ruminazione

Quando la mente gira a vuoto

Preoccuparsi dà l'illusione di risolvere, ma spesso consuma energia senza portare soluzioni.

1. **Il momento della preoccupazione**
   Scegli 15 minuti al giorno, sempre alla stessa ora.
2. **Annota**
   Quando arriva un pensiero, scrivilo e rimandalo a quell'orario.
3. **Distingui**
   Problema risolvibile (posso agire) o ipotetico ("e se...")?
4. **Agisci**
   Per i problemi concreti, scrivi il primo passo.

> **Per le ipotesi**
> Allenati ad accettare l'incertezza: "Può darsi, vedrò quando succede."

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Attivazione comportamentale

Quando l'umore è basso, l'azione viene prima della motivazione

Con l'umore depresso si fa meno, ci si sente peggio e si fa ancora meno. Il cerchio si spezza muovendosi, anche in piccolo.

1. **Scegli un'attività piccola**
   Quindici minuti di passeggiata, una telefonata.
2. **Pianificala**
   Giorno, ora, durata.
3. **Falla anche senza voglia**
   La motivazione spesso arriva dopo.
4. **Annota l'umore**
   Prima e dopo, da 0 a 10.
5. **Aumenta gradualmente**
   Aggiungi un'attività alla volta.

Attenzione

Se tristezza, apatia o pensieri di non voler vivere persistono, rivolgiti subito a un professionista o al medico.

Comunicare in modo assertivo

Dire ciò che penso senza aggredire e senza subire

Passivo

Evito il conflitto, dico sì anche se vorrei dire no.

Aggressivo

Impongo le mie ragioni senza rispetto.

Passivo-aggressivo

Esprimo il disagio in modo indiretto.

Assertivo

Dico chiaramente ciò che sento e voglio, rispettando l'altro.

Formula utile

"Quando [fatto], mi sento [emozione], perché [motivo]. Vorrei [richiesta]."

Per dire di no

- sii breve e chiaro
- non giustificarti troppo
- offri un'alternativa, se vuoi

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

La ruota delle emozioni

Dare un nome a ciò che sento è il primo passo

Chi sa nominare con precisione le proprie emozioni le gestisce meglio. Cerca quella che si avvicina di più.

Gioia
contento · sereno · fiducioso · entusiasta

Tristezza
deluso · solo · sconfortato · nostalgico

Rabbia
irritato · frustrato · offeso · geloso

Paura
ansioso · insicuro · minacciato · bloccato

Vergogna
imbarazzato · inadeguato · in colpa · umiliato

Sorpresa
stupito · confuso · incredulo · curioso

Domanda da farsi

Dove la sento nel corpo? Quanto è forte da 0 a 10?

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Diario delle emozioni

Annota ogni giorno cosa senti e cosa lo ha provocato

Giorno	Situazione	Emozione	Intensità 0–10	Cosa ho fatto
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Compila una riga al giorno e portala ai colloqui.

Diario dei pensieri

Per riconoscere e riformulare i pensieri automatici

Data	Situazione	Pensiero	Emozione (0–10)	Pensiero alternativo

Pensiero alternativo: realistico, non per forza positivo.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Diario del sonno

Una settimana per capire come dormi

Giorno	Ora a letto	Ora sveglia	Risvegli	Qualità 1–5
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

NOTE (CAFFEINA, FARMACI, STRESS…)

Diario della memoria

Annota le dimenticanze per capire quando accadono

Data	Cosa ho dimenticato	Dove ero	Cosa stavo facendo	Come stavo

COSA NOTO

Piano settimanale delle attività

Inserisci ogni giorno un'attività utile e una piacevole

Giorno	Attività utile	Attività piacevole	Umore prima 0–10	Umore dopo 0–10
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Piccole attività, anche di 15 minuti.

Promemoria degli appuntamenti

Segna date e obiettivi tra una seduta e l'altra

Data	Ora	Obiettivo	Fatto?

COSA VOGLIO PORTARE AL PROSSIMO INCONTRO

COSA HO IMPARATO

Decadimento cognitivo lieve

Quando i disturbi ci sono, ma l'autonomia resta

Il decadimento cognitivo lieve (MCI) è una condizione in cui memoria o altre funzioni sono un po' sotto la norma attesa, senza compromettere la vita quotidiana.

Cosa significa

- non è una demenza
- in alcune persone resta stabile
- in altre può evolvere nel tempo
- va monitorato nel tempo

Cosa fare

- valutazione neuropsicologica
- controlli periodici
- stile di vita sano
- controllo di pressione e glicemia

Perché la valutazione ripetuta

Confrontare i risultati nel tempo permette di capire se la situazione è stabile e di intervenire per tempo.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Le demenze: una panoramica

Non esiste una sola demenza

"Demenza" è un termine ombrello per diverse condizioni con perdita progressiva delle funzioni cognitive e dell'autonomia.

Alzheimer

Esordio tipico con difficoltà a ricordare fatti recenti.

Vascolare

Legata a problemi dei vasi cerebrali; esordio spesso a gradini.

Corpi di Lewy

Fluttuazioni dell'attenzione, allucinazioni visive, rigidità.

Frontotemporale

Cambiamenti di comportamento o di linguaggio.

Importante

Solo uno specialista può distinguere le forme. Una diagnosi accurata orienta cure, supporti e organizzazione familiare.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Stimolazione cognitiva a casa

Attività semplici che fanno bene al cervello

- [ ] Cruciverba, puzzle, carte, giochi da tavolo
- [ ] Cucinare insieme una ricetta nota
- [ ] Sfogliare vecchie foto e raccontare i ricordi
- [ ] Ascoltare musica del passato e cantare
- [ ] Orto, giardino o cura delle piante
- [ ] Passeggiata quotidiana con commenti su ciò che si vede
- [ ] Leggere ad alta voce un articolo e commentarlo
- [ ] Piegare il bucato, apparecchiare, piccoli lavori

Regole d'oro

- scegli attività adatte, non infantili
- privilegia il piacere rispetto alla prestazione
- interrompi se compaiono frustrazione o stanchezza

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Sicurezza in casa

Piccoli accorgimenti per vivere con più tranquillità

- [ ] Buona illuminazione, anche di notte
- [ ] Eliminare tappeti e cavi che fanno inciampare
- [ ] Maniglie e corrimano in bagno
- [ ] Fornelli con sicurezza o spegnimento automatico
- [ ] Farmaci in un contenitore organizzato
- [ ] Numeri utili ben visibili vicino al telefono
- [ ] Porta d'ingresso con campanello o sensore
- [ ] Oggetti importanti sempre nello stesso posto
- [ ] Etichette o immagini sui cassetti

Con il medico

Valuta con il curante sicurezza alla guida e gestione di farmaci e denaro.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Comportamenti difficili

Ripetizioni, agitazione, rifiuti: come rispondere

Dietro un comportamento difficile c'è quasi sempre un bisogno non espresso: dolore, paura, noia, stanchezza, confusione.

1. **Osserva**
   Quando succede? Cosa è accaduto prima?
2. **Cerca il bisogno**
   Ha fame, sete, dolore, bisogno del bagno?
3. **Resta calmo**
   Il tono della voce conta più delle parole.
4. **Distrai con dolcezza**
   Proponi un'attività o cambia stanza.
5. **Non discutere**
   Asseconda l'emozione, non il contenuto.

Quando chiedere aiuto

Se i comportamenti sono pericolosi o improvvisi, contatta il medico: potrebbero avere una causa curabile.

Comunicare con chi ha afasia

Quando il linguaggio è difficile ma la mente c'è

L'afasia è un disturbo del linguaggio dopo una lesione cerebrale. Non significa perdita di intelligenza.

- [ ] Parla con frasi semplici, senza fretta
- [ ] Fai una domanda alla volta, meglio se sì/no
- [ ] Usa gesti, immagini e scrittura
- [ ] Riduci rumore e distrazioni
- [ ] Non completare le frasi al suo posto, se non serve
- [ ] Non parlare come a un bambino
- [ ] Concedi pause: la stanchezza peggiora l'eloquio
- [ ] Valorizza ogni tentativo di comunicare

La riabilitazione logopedica e neuropsicologica può migliorare molto la comunicazione.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Brain fog: la nebbia mentale

Quando pensare costa fatica

Lentezza, difficoltà di concentrazione e memoria "annebbiata" possono comparire dopo stress prolungato, scarso sonno, malattie, o in alcune condizioni mediche.

Possibili fattori

- sonno insufficiente
- stress e ansia
- umore depresso
- alcuni farmaci
- carenze o problemi medici

Cosa può aiutare

- regolarità del sonno
- pause e movimento
- un compito alla volta
- ridurre alcol e caffeina
- parlarne col medico

Quando approfondire

Se dura da settimane, peggiora o limita lavoro e quotidianità.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

ADHD: cosa è e cosa non è

Un funzionamento diverso dell'attenzione e dell'attivazione

L'ADHD è un disturbo del neurosviluppo che coinvolge attenzione, impulsività e regolazione dell'attività. Esiste anche in età adulta.

Disattenzione

Perdere oggetti, distrarsi, non finire i compiti.

Impulsività

Agire senza pensare, interrompere.

Iperattività

Irrequietezza, difficoltà a stare fermi.

Disorganizzazione

Ritardi, scadenze mancate.

Non è...

- pigrizia o mancanza di volontà
- una questione di educazione
- diagnosticabile con un test online

Percorso

Valutazione specialistica, psicoeducazione, strategie, e talvolta terapia farmacologica gestita dal medico.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

DSA: i disturbi specifici dell'apprendimento

Dislessia, disortografia, disgrafia, discalculia

Difficoltà persistenti in lettura, scrittura o calcolo, in presenza di intelligenza nella norma. Sono di origine neurobiologica.

Dislessia

Lettura lenta o con errori.

Disortografia

Errori di scrittura ortografica.

Disgrafia

Scrittura poco leggibile o faticosa.

Discalculia

Difficoltà con numeri e calcolo.

Cosa aiuta

- diagnosi e Piano Didattico Personalizzato
- strumenti compensativi (sintesi vocale, mappe)
- tempi più lunghi
- valorizzare i punti di forza

Per i genitori

Non è mancanza di impegno. Il sostegno emotivo protegge l'autostima.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Mindfulness in cinque minuti

Portare l'attenzione al presente con gentilezza

1. **Siediti comodo**
   Schiena eretta ma non rigida, occhi chiusi o abbassati.
2. **Senti il respiro**
   Dove lo avverti di più: narici, petto, addome?
3. **Nota quando la mente vaga**
   È normale: accade a tutti.
4. **Torna al respiro**
   Senza giudicarti, ogni volta.
5. **Chiudi lentamente**
   Apri gli occhi e nota ciò che ti circonda.

Ricorda

Non si tratta di svuotare la mente, ma di accorgersi di dove va e tornare.

Quando

Sempre alla stessa ora, anche pochi minuti al giorno.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Rilassamento muscolare progressivo

Imparare a sentire la differenza tra tensione e rilascio

Si contrae un gruppo muscolare per 5 secondi e poi lo si lascia andare per 15 secondi, notando la differenza.

1. **Mani e avambracci**
   Stringi i pugni, poi rilascia.
2. **Braccia e spalle**
   Porta le spalle verso le orecchie, poi lascia andare.
3. **Viso**
   Corruga la fronte, stringi gli occhi, rilascia.
4. **Addome**
   Contrai la pancia, poi rilascia.
5. **Gambe e piedi**
   Punta i piedi, contrai i polpacci, rilascia.

Se hai dolore o problemi muscolari, salta il gruppo interessato.

Autostima

Il modo in cui mi parlo conta

L'autostima non è pensare di essere perfetti, ma accettarsi con realismo e rispetto.

Critico interiore	Voce gentile
"Non ce la farò mai", "Sono sbagliato".	"Sto facendo del mio meglio, posso imparare."

- [ ] Scrivo tre cose che ho fatto bene oggi
- [ ] Mi parlo come parlerei a un amico
- [ ] Accetto i complimenti senza minimizzare
- [ ] Mi pongo obiettivi realistici
- [ ] Distinguo tra errore e identità ("ho sbagliato" ≠ "sono sbagliato")

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Perfezionismo

Quando standard troppo alti diventano una trappola

Il perfezionismo porta a rimandare, controllare, non delegare e sentirsi mai abbastanza.

Segnali

- tutto o niente
- paura di sbagliare
- difficoltà a finire
- autocritica severa

Alternative

- "abbastanza buono"
- tempo massimo per i compiti
- esporsi a piccoli errori
- celebrare i progressi

Esperimento

Scegli un compito poco importante e fallo al 80%. Cosa succede davvero?

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Procrastinazione

Rimandare non è pigrizia: è gestione delle emozioni

Spesso rimandiamo per evitare ansia, noia o paura di sbagliare, non per mancanza di volontà.

1. **Rendi il primo passo minuscolo**
   Apri il file, scrivi una riga.
2. **Regola dei 5 minuti**
   Impegnati per cinque minuti, poi decidi.
3. **Togli le distrazioni**
   Telefono in un'altra stanza.
4. **Scegli quando**
   Un orario preciso nel calendario.
5. **Premiati**
   Una pausa o qualcosa di piacevole.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Il lutto

Un percorso, non una malattia

Il lutto è la risposta naturale a una perdita. Non segue tappe ordinate e non ha un tempo uguale per tutti.

Cosa si può provare

tristezza, rabbia, colpa, sollievo, vuoto, confusione, stanchezza, insonnia.

Cosa può aiutare

parlarne, rituali di commiato, routine, sonno, movimento, persone vicine.

Normale

Sentire la presenza della persona, sognarla, piangere a ondate, avere giorni migliori e giorni peggiori.

Quando chiedere aiuto

Se dopo molti mesi il dolore resta intensissimo e impedisce la vita quotidiana, o compaiono pensieri di non voler vivere.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Burnout: segnali e prevenzione

Quando il lavoro consuma più energia di quanta ne restituisca

Segnali

- esaurimento fisico ed emotivo
- cinismo verso il lavoro
- sensazione di inefficacia
- irritabilità
- disturbi del sonno

Prevenzione

- pause reali
- confini orari
- delegare
- movimento e hobby
- parlarne con colleghi o psicologa

Prima domanda da farsi

Cosa mi ricarica? Cosa mi svuota? Posso cambiare qualcosa, anche poco, nei prossimi sette giorni?

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Ansia sociale

La paura del giudizio degli altri

Parlare in pubblico, presentarsi, essere osservati: l'ansia sociale è la paura di essere giudicati negativamente.

1. **Riconosci i pensieri**
   "Faranno figuracce", "Si accorgeranno che sono agitato".
2. **Sposta l'attenzione fuori**
   Ascolta l'altro, non il tuo corpo.
3. **Niente comportamenti di sicurezza**
   Evitare lo sguardo o preparare script rigidi mantiene la paura.
4. **Esponiti per gradi**
   Parti da situazioni facili.
5. **Valuta i risultati**
   Cosa è successo davvero?

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Ansia da esame e da prestazione

Quando la tensione aiuta e quando blocca

Un po' di attivazione migliora la performance. Troppa, la blocca.

Prima

Dormi, mangia, ripassa a blocchi, simula l'esame.

Durante

Respira, leggi con calma, parti dalle domande facili.

Dopo

Valuta ciò che ha funzionato, senza processi.

Pensieri utili

"Posso essere agitato e fare bene".

Respirazione rapida

Inspira 4 secondi, espira 6. Ripeti 5 volte prima di iniziare.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Ossessioni e compulsioni

Il circolo che si autoalimenta

Le ossessioni sono pensieri intrusivi che generano ansia; le compulsioni sono azioni o rituali per ridurla. Il sollievo dura poco e il circolo si rafforza.

1. **Pensiero intrusivo**
   Appare un pensiero indesiderato.
2. **Ansia**
   Lo si interpreta come pericoloso.
3. **Rituale**
   Controllo, lavaggio, rassicurazione.
4. **Sollievo breve**
   Poi il dubbio ritorna.

Cosa aiuta

Terapia cognitivo-comportamentale con esposizione e prevenzione della risposta, guidata da uno specialista.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Depressione: cos'è e cosa non è

Non è tristezza passeggera né debolezza

È un disturbo che coinvolge umore, energia, pensieri e corpo, per un periodo prolungato.

Segnali

- umore basso o vuoto
- perdita di interesse
- stanchezza
- sonno e appetito alterati
- pensieri di colpa o inutilità

Cosa non serve

- "Devi reagire"
- "Pensa positivo"
- isolarsi
- colpevolizzarsi

Cosa aiuta

Psicoterapia, supporto sociale, movimento, e se necessario trattamento medico.

Se hai pensieri di non voler vivere

Parlane subito con qualcuno e contatta il medico o il 112.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Dopo un evento traumatico

Reazioni normali e quando chiedere aiuto

Dopo un evento molto spaventoso è comune sentirsi scossi. Spesso le reazioni diminuiscono nelle settimane successive.

Reazioni comuni

- ricordi che tornano
- incubi, sonno disturbato
- irritabilità
- sobbalzi
- voglia di evitare

Cosa può aiutare

- routine
- persone di fiducia
- movimento
- parlarne con i tempi giusti
- evitare alcol

Chiedi aiuto se...

dopo un mese i sintomi sono intensi, aumentano o impediscono la vita quotidiana.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Litigare meglio in coppia

Il conflitto non è il problema: lo è il modo

1. **Scegli il momento**
   Non quando siete stanchi o arrabbiati.
2. **Parla di un tema alla volta**
   Niente liste di vecchi torti.
3. **Usa "io"**
   "Mi sento trascurato" invece di "non ci sei mai".
4. **Ascolta e riassumi**
   "Se ho capito bene, tu senti che..."
5. **Fate una pausa**
   Se sale la tensione, 20 minuti di stop e poi si riprende.
6. **Cercate un accordo**
   Una piccola azione concreta per entrambi.

> **Evitare**
> Critica, disprezzo, difensività e silenzio punitivo.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Aiutare i bambini con le emozioni

Dare un nome, accogliere, guidare

1. **Riconosci l'emozione**
   "Vedo che sei arrabbiato."
2. **Dai un nome**
   Rabbia, paura, tristezza, vergogna.
3. **Accogli prima di correggere**
   L'emozione è ok, il comportamento no.
4. **Insegna una strategia**
   Respiro, disegno, abbraccio, spazio calmo.
5. **Dai l'esempio**
   I bambini imparano guardandoci.

> **Evita**
> "Non è niente", "Smettila di piangere", "Fai il bravo".

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

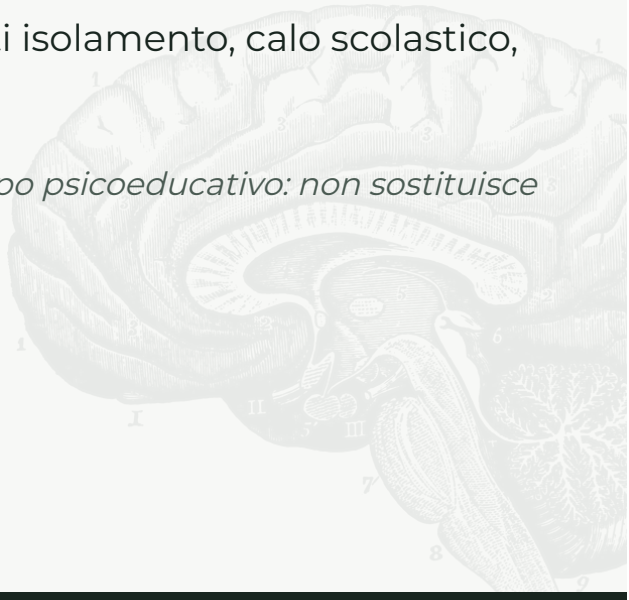
annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Parlare con un adolescente

Restare connessi quando sembra tutto chiuso

- [ ] Ascolta senza interrompere o fare la predica
- [ ] Scegli momenti informali (in auto, mentre cucini)
- [ ] Poni domande aperte, non interrogatori
- [ ] Riconosci le emozioni prima di dare consigli
- [ ] Concorda regole chiare e poche
- [ ] Rispetta la privacy, entro limiti di sicurezza
- [ ] Mantieni i rituali familiari
- [ ] Chiedi aiuto se noti isolamento, calo scolastico, autolesionismo

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.



Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Uso consapevole dello smartphone

Riprendere il controllo dell'attenzione

Le notifiche frammentano l'attenzione e abituano il cervello a cercare stimoli continui.

- [ ] Disattivo le notifiche non essenziali
- [ ] Telefono fuori dalla camera la notte
- [ ] Nessuno schermo a tavola
- [ ] Primi 30 minuti del mattino senza social
- [ ] Orari precisi per controllare messaggi
- [ ] Schermo in bianco e nero la sera
- [ ] Sostituisco il telefono con attività alternative

Domanda utile

Quando prendo in mano il telefono, che emozione sto cercando di evitare?

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

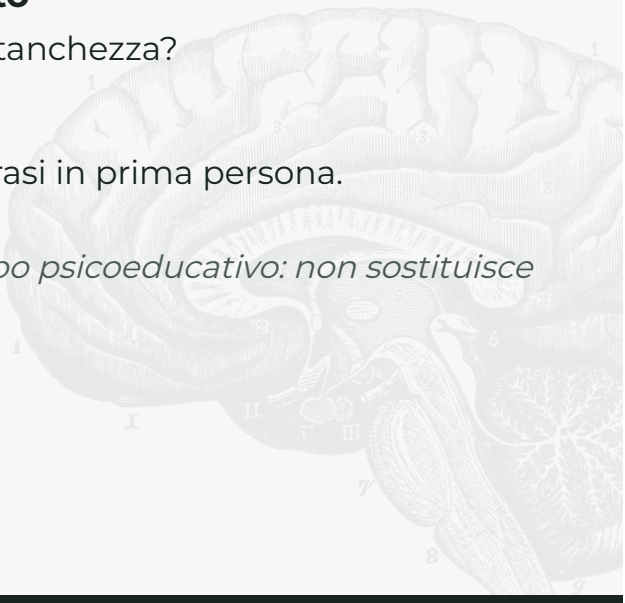
annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Gestire la rabbia

Un'emozione legittima, da regolare

1. **Riconosci i segnali**
   Mascella serrata, calore, cuore accelerato.
2. **Fermati**
   Non agire subito.
3. **Respira**
   Espira lentamente per tre volte.
4. **Allontanati**
   Anche solo 10 minuti.
5. **Chiediti cosa sotto**
   Paura, ingiustizia, stanchezza?
6. **Torna e parla**
   Con voce calma e frasi in prima persona.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.



Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Valori e azioni

Cosa conta per me e come agire di conseguenza

Dare direzione alla vita significa partire da ciò che è importante per noi, non solo da ciò che evitiamo.

Area	Cosa è importante per me	Un piccolo passo questa settimana
Relazioni		
Salute		
Lavoro/studio		
Tempo libero		
Crescita personale		

UN VALORE CHE VOGLIO VIVERE DI PIÙ

Rassicurazioni sulla psicoterapia

Dubbi frequenti e risposte semplici

"Devo avere un problema grave?"

No. Ci si rivolge a una psicologa anche per capirsi meglio o attraversare periodi difficili.

"Dovrò parlare per forza di tutto?"

No: decidi tu cosa e quando raccontare.

"Quanto dura?"

Dipende dagli obiettivi: si definisce insieme.

"Cambia qualcosa davvero?"

Sì, con impegno e regolarità, anche tra una seduta e l'altra.

"Posso interrompere?"

Sì, ma è utile parlarne prima.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Se sto male: a chi rivolgermi

Numeri e passi utili nei momenti difficili

In emergenza

Se c'è rischio immediato per te o per altri, chiama il 112.

Ascolto e supporto

- Telefono Amico Italia: 02 2327 2327
- Telefono Azzurro (bambini e adolescenti): 19696
- Il tuo medico di famiglia o la guardia medica

- [ ] Scrivo qui una persona di fiducia da chiamare: _____
- [ ] Un luogo in cui mi sento al sicuro: _____
- [ ] Una cosa che mi aiuta a calmarmi: _____

Verifica sempre che i numeri siano aggiornati. Non sei solo, chiedere aiuto è una forza.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Diario dell'ansia

Per capire cosa la scatena e cosa la calma

Data	Situazione	Intensità 0–10	Pensiero	Cosa ho fatto

Compila subito dopo l'episodio, anche con poche parole.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Registro degli attacchi di panico

Annotare aiuta a ridurre la paura

Data/ora	Dove ero	Sintomi	Durata	Cosa ha aiutato

COSA HO IMPARATO

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Diario della gratitudine

Tre cose buone al giorno

Giorno	1	2	3
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

Piccole cose contano: un caffè caldo, un sorriso, una telefonata.

Obiettivi SMART

Trasformare un desiderio in un piano

Specifico
Cosa voglio ottenere, esattamente?

Misurabile
Come saprò di averlo raggiunto?

Raggiungibile e rilevante
È realistico? Perché è importante per me?

Tempo
Entro quando? Quale primo passo faccio questa settimana?

Pro e contro del cambiamento

Per decidere con più chiarezza

IL CAMBIAMENTO CHE STO VALUTANDO

	Se cambio	Se non cambio
Vantaggi		
Svantaggi		

COSA DECIDO DI FARE, E QUANDO

La neuroplasticità

Il cervello cambia per tutta la vita

Il cervello modifica le proprie connessioni in base a ciò che facciamo, impariamo e viviamo. Questa capacità si chiama neuroplasticità e continua anche in età adulta e avanzata.

Ciò che la favorisce

imparare cose nuove, movimento, sonno, relazioni, sfide graduali.

Ciò che la ostacola

stress cronico, isolamento, sonno scarso, abuso di alcol.

Una regola semplice

Ciò che si ripete si rafforza. Piccole azioni quotidiane costruiscono nuove abitudini mentali.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Emozioni e cervello

Perché reagiamo prima di pensare

Le emozioni nascono in strutture profonde (come l'amigdala) che reagiscono in frazioni di secondo. La corteccia prefrontale interviene dopo, per valutare e regolare.

1. **Stimolo**
   Un rumore, una frase, un ricordo.
2. **Reazione rapida**
   Il corpo si attiva, prima ancora del pensiero.
3. **Valutazione**
   La parte razionale interpreta la situazione.
4. **Regolazione**
   Respirare e ridare un nome all'emozione aiuta la corteccia a riprendere il controllo.

> **In pratica**
> Dare un nome a ciò che si prova riduce l'intensità emotiva.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Stress e memoria

Perché sotto pressione non ricordiamo

Lo stress acuto può migliorare la concentrazione, ma lo stress prolungato disturba il funzionamento dell'ippocampo, centrale per la memoria.

Effetti

difficoltà a ricordare nomi, scordare dove si sono messe le cose, mente "vuota" agli esami, difficoltà a imparare.

Cosa aiuta

- sonno regolare
- pause e respirazione
- movimento
- ridurre le richieste inutili
- chiedere aiuto

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Allenamento mentale quotidiano

Sei esercizi semplici da fare a casa

Memoria

Ricorda a fine giornata tre cose accadute al mattino.

Attenzione

Spunta tutte le lettere "a" in un articolo.

Linguaggio

Elenca tutti gli animali che iniziano con la lettera M.

Calcolo

Fai la spesa a mente, sommando i prezzi.

Visuo-spaziale

Disegna a memoria la piantina della tua casa.

Pianificazione

Organizza su carta un'uscita, passo dopo passo.

Pochi minuti al giorno, in un momento di buon umore e senza ansia da prestazione.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Esercizi di linguaggio a casa

Per chi ha difficoltà a trovare le parole

- [ ] Descrivere un'immagine a voce alta
- [ ] Nominare gli oggetti presenti in una stanza
- [ ] Cercare sinonimi di una parola
- [ ] Completare proverbi e modi di dire
- [ ] Raccontare ciò che si è fatto durante il giorno
- [ ] Leggere ad alta voce un articolo breve
- [ ] Cantare canzoni conosciute
- [ ] Fare giochi di parole e cruciverba facilitati

Consigli

Pazienza, nessuna correzione continua, e festeggiare ogni progresso.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Insonnia: tecniche utili

Oltre l'igiene del sonno

1. **Controllo dello stimolo**
   Il letto solo per dormire. Se non dormi dopo 20 minuti, alzati.
2. **Orario regolare del risveglio**
   Sempre alla stessa ora, anche nel weekend.
3. **Niente pisolini lunghi**
   Se necessari, max 20 minuti, prima delle 15.
4. **Spazio per le preoccupazioni**
   Scrivile nel pomeriggio, non a letto.
5. **Rilassamento serale**
   Respirazione o lettura leggera.

> **Evita**
> Guardare l'ora, forzarti a dormire, compensare con alcol.

Se l'insonnia dura da oltre un mese, parlane con il medico o con la psicologa.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Preoccupazioni sulla salute

Quando ogni sintomo fa paura

L'ansia per la salute porta a controllare il corpo, cercare continuamente rassicurazioni, evitare ciò che ricorda la malattia. Il sollievo dura poco.

1. **Sintomo fisico**
   Una sensazione normale, magari amplificata dall'ansia.
2. **Pensiero catastrofico**
   "E se fosse qualcosa di grave?"
3. **Controlli e ricerche online**
   Aumentano l'attenzione sul corpo.
4. **Sollievo temporaneo**
   Poi il dubbio ritorna.

Cosa aiuta

Ridurre controlli e ricerche, tollerare l'incertezza, parlarne con il medico e con la psicologa.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Il senso di colpa

Capire se ci protegge o ci schiaccia

Colpa sana

- nasce da un'azione reale
- indica un valore violato
- porta a riparare
- è proporzionata

Colpa eccessiva

- nasce anche senza responsabilità
- colpisce l'identità ("sono cattivo")
- porta a punirsi
- non finisce mai

1 **Distingui**

Cosa è davvero mia responsabilità?

2 **Ripara se puoi**

Scuse, gesti, azioni concrete.

3 **Accetta ciò che non puoi cambiare**

Con gentilezza verso di te.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Vergogna

Una delle emozioni più dolorose

La vergogna dice "sono sbagliato", mentre il senso di colpa dice "ho sbagliato". Spinge a nascondersi e a isolarsi.

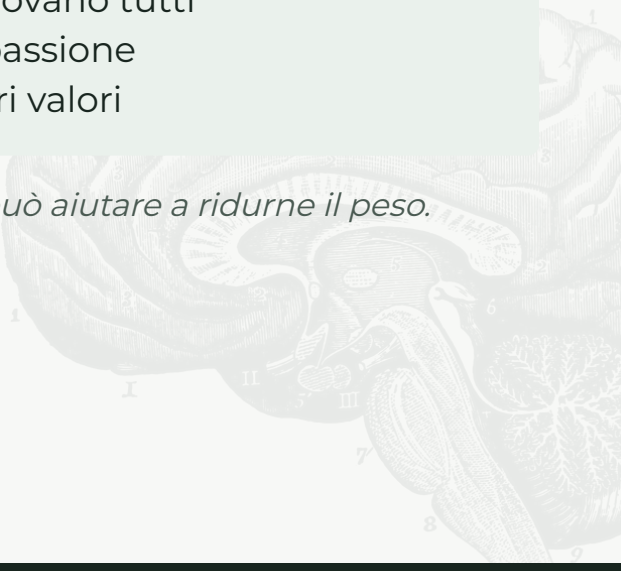
Cosa la nutre

segreto, silenzio, confronti, critica interiore.

Cosa la scioglie

- parlarne con una persona di fiducia
- normalizzare: la provano tutti
- trattarsi con compassione
- riconoscere i propri valori

Un percorso psicologico può aiutare a ridurne il peso.



Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Autocompassione

Trattarsi come si tratterebbe un amico

Gentilezza

Parlati con tono comprensivo, non con giudizio.

Umanità condivisa

Sbagliare e soffrire è parte dell'essere umani.

Presenza mentale

Osserva ciò che provi senza esserne travolto.

1. **Riconosci**
   "Questo è un momento difficile."
2. **Normalizza**
   "Succede a molte persone."
3. **Sostieni**
   "Che cosa mi servirebbe adesso?"

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

La solitudine

Quando le relazioni non bastano o mancano

Sentirsi soli non dipende solo dal numero di contatti, ma dalla qualità percepita delle relazioni.

- [ ] Programmo un contatto a settimana con qualcuno
- [ ] Partecipo a un'attività di gruppo (sport, volontariato, corsi)
- [ ] Accetto inviti anche se non ho voglia
- [ ] Scrivo o chiamo senza aspettare l'altro
- [ ] Parlo con un professionista se la solitudine pesa
- [ ] Mi prendo cura di me nel tempo che passo da solo

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Pensionamento e nuovo equilibrio

Una transizione che chiede progetti

Sfide

- perdita di ruolo e routine
- più tempo libero
- cambiamenti nella coppia
- senso di inutilità

Risorse

- nuovi obiettivi e hobby
- volontariato
- relazioni sociali
- routine regolari
- movimento

Prova a chiederti

Cosa ho sempre voluto fare? Chi voglio frequentare di più? Come voglio usare le mie competenze?

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

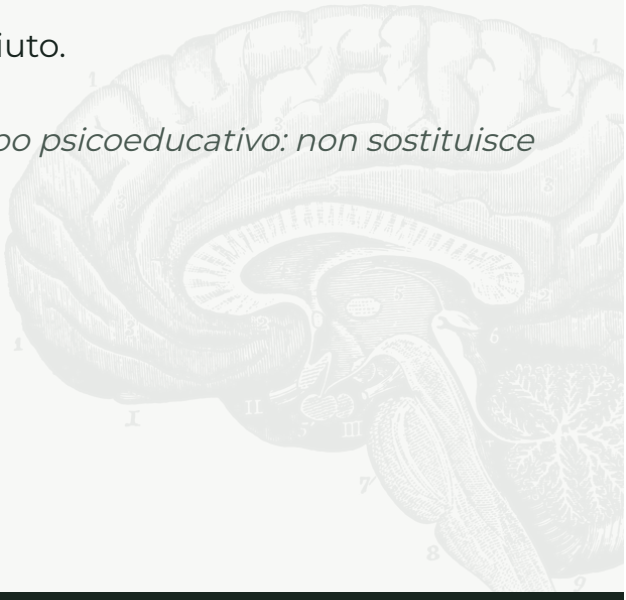
annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Affrontare i cambiamenti

Trasferimenti, separazioni, nuovi lavori

1. **Riconosci la perdita**
   Ogni cambiamento, anche scelto, ha un lutto.
2. **Concediti tempo**
   L'adattamento richiede settimane o mesi.
3. **Mantieni delle costanti**
   Routine, persone, riti.
4. **Costruisci il nuovo**
   Un piccolo passo alla volta.
5. **Chiedi supporto**
   Parlane e accetta aiuto.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.



Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Confini nelle relazioni

Dove finisco io e dove inizia l'altro

Confini sani

dico no senza colpa, rispetto i bisogni altrui, comunico apertamente.

Confini rigidi

distanza, difficoltà a chiedere aiuto.

Confini deboli

dico sì a tutto, mi sento responsabile di tutti.

Frasi utili

- "Ho bisogno di pensarci."
- "Questo non va bene per me."
- "Posso aiutarti fino a qui."

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Ascolto attivo

Il modo più semplice per migliorare ogni relazione

1. **Dedica attenzione**
   Telefono via, sguardo all'altro.
2. **Non interrompere**
   Lascia finire.
3. **Riformula**
   "Se ho capito bene, ti senti..."
4. **Chiedi**
   Domande aperte per approfondire.
5. **Valida**
   "Capisco perché ti senti così."

> **Evita**
> consigli immediati, minimizzare, cambiare discorso.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Limiti e capricci

Quando i bambini dicono sempre no

1. **Regole chiare e poche**
   Spiegate in modo semplice.
2. **Coerenza**
   Stesse regole per tutti gli adulti.
3. **Anticipa**
   Avvisa prima dei cambiamenti.
4. **Offri scelte limitate**
   "Vuoi il pigiama blu o quello verde?"
5. **Resta calmo**
   Rispondi alla rabbia con fermezza gentile.
6. **Rinforza i comportamenti positivi**
   Premia ciò che va bene.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Gestione del tempo

La matrice delle priorità

	Urgente	Non urgente
Importante	1 · Fai subito	2 · Pianifica
Non importante	3 · Delega o riduci	4 · Elimina

Consiglio

Dedica tempo alla colonna 2: è quella che costruisce benessere e risultati.

LE MIE TRE PRIORITÀ DI OGGI

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Studiare in modo efficace

Per studenti di ogni età

Recupero attivo

Chiudi il libro e racconta ciò che ricordi.

Ripetizione dilazionata

Ripassa dopo 1 giorno, 1 settimana, 1 mese.

Intervalli

25 minuti di studio, 5 di pausa.

Mappe e schemi

Collega i concetti.

Insegnare

Spiega l'argomento a qualcuno.

Sonno

Consolida ciò che hai imparato.

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Lavorare da casa

Proteggere confini e benessere

- [ ] Uno spazio dedicato al lavoro
- [ ] Orari di inizio e fine definiti
- [ ] Pause reali, lontano dallo schermo
- [ ] Rituali di inizio e chiusura (anche una passeggiata)
- [ ] Contatti sociali programmati
- [ ] Movimento nella giornata
- [ ] Spegnere notifiche a fine orario
- [ ] Cura della postura e della luce

Scheda informativa a scopo psicoeducativo: non sostituisce la valutazione clinica.

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Prima di una visita medica

Per non dimenticare nulla

- [ ] Elenco dei sintomi: da quando, quanto spesso
- [ ] Elenco di farmaci e integratori
- [ ] Esami e referti recenti
- [ ] Domande da fare scritte su un foglio
- [ ] Un familiare con me, se utile
- [ ] Al termine ripetere ciò che ho capito
- [ ] Chiedere cosa fare se peggioro
- [ ] Segnare date di controllo

LE MIE DOMANDE

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878

Diario della stanchezza

Per capire cosa dà e cosa toglie energia

Giorno	Mattina 0–10	Pomeriggio 0–10	Sera 0–10	Attività svolte
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

0 = esausto, 10 = pieno di energie.

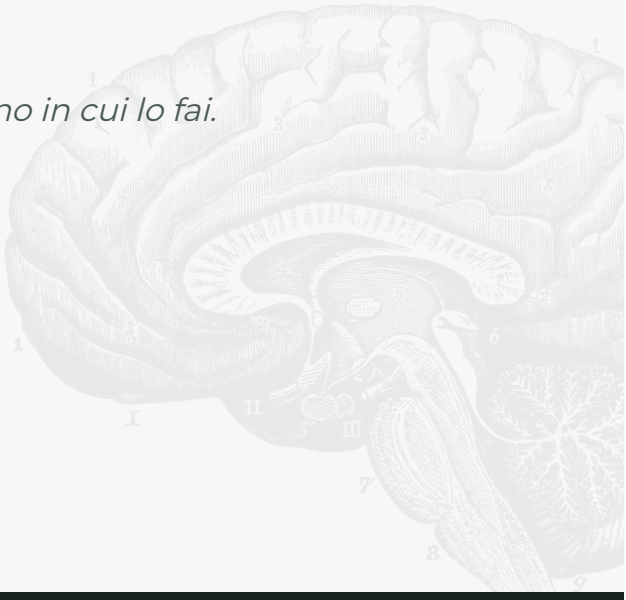
Habit tracker mensile

Segna ogni giorno la tua nuova abitudine

ABITUDINE CHE VOGLIO COSTRUIRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Colora o spunta ogni giorno in cui lo fai.



La ruota della vita

Quanto sono soddisfatto, da 0 a 10?

Area	Oggi	Tra 3 mesi
Salute		
Relazioni		
Lavoro/studio		
Soldi		
Tempo libero		
Crescita personale		
Famiglia		
Spiritualità o senso		

QUALE AREA VOGLIO CURARE PER PRIMA?

Le mie risorse

Ciò che mi fa stare bene e mi rende forte

TRE COSE IN CUI SONO BRAVO

PERSONE SU CUI POSSO CONTARE

ATTIVITÀ CHE MI CALMANO

MOMENTI DIFFICILI CHE HO SUPERATO

COME CI SONO RIUSCITO

Promemoria farmaci settimanale

Da concordare sempre con il medico

Farmaco	Mattina	Pranzo	Sera	Note

Giorno	Preso	Dimenticato	Effetti notati
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

Non modificare o sospendere terapie senza parere medico.

Lettera a me tra sei mesi

Un esercizio di proiezione

CARO/A ME,

OGGI MI SENTO...

IN QUESTI MESI VOGLIO...

SPERO DI AVER IMPARATO...

UN CONSIGLIO PER ME STESSO

DATA E FIRMA

Dr.ssa Anna Bianchi
Psicologa clinica · Neuropsicologia

annabianchipsicologa.com
Albo Psicologi Veneto n. 14878