

## MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

Molte persone pensano che uno stile di vita sano sia difficile da seguire, noioso e triste. Non è così!

Se così fosse significa che non abbiamo trovato il modo adatto a noi per averlo.

Molte persone pensano che uno stile di vita sano serva solo per prevenire patologie come il cancro, l'infarto, il diabete, ecc.

E' vero.... Ma uno stile di vita sano serve anche per stare bene nel presente, essere contenti e migliorare le proprie performances.....

Allora cosa aspettiamo a provare? E' però vero che non è semplice cambiare abitudine, mangiare in modo diverso, fare attività fisica regolarmente..... Qualsiasi cambiamento del proprio stile di vita è preceduto da un processo psicologico complesso che può necessitare di tanto tempo o, in alcuni casi, essere invece molto veloce. Di certo, ci deve essere questo passaggio mentale. Ecco qui sotto alcuni aspetti da considerare che possono aiutare a favorire questo processo e quindi trasformare dei "desideri" in "veri obiettivi".

## MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

### Cosa fare

**Avere una chiara visione** del proprio stile di vita ed individuare dei punti di possibile cambiamento.

**Avere informazioni chiare** e basate su evidenze scientifiche sul legame esistente tra il modo con cui ci comportiamo (alimentazione, esercizio fisico, capacità di gestire lo stress, ecc) ed il nostro stato di salute.

**Definire almeno un ambito** meritevole di miglioramento che ci interessa (ad esempio diventare fisicamente più attivi) e definire almeno un obiettivo realistico e molto semplice che deve essere percepito come “possibile” “desiderabile” ed anche “almeno un po’ divertente” (ad esempio iscriversi ad un corso di ballo).

**Trovare punti di forza e risorse** che già ci caratterizzano o abbiamo a disposizione (ad esempio andare al corso con un amico) e identificare eventuali difficoltà realistiche.

**Trovare punti di forza e risorse** che già ci caratterizzano o abbiamo a disposizione (ad esempio andare al corso con un amico) e identificare eventuali difficoltà realistiche.

**Farsi seguire da personale specialistico** in grado di valutare lo stato di salute, definire programmi personalizzati in base alle caratteristiche, esigenze ed obiettivi che si vogliono raggiungere ed accompagnare in quel processo psicologico che porta al cambiamento del proprio stile di vita, processo che è complesso e prevede solitamente alcune fasi che vanno attraversate per poter ottenere risultati realistici. Secondo il “Transtheoretical model, queste fasi sono:

1. la persona non considera nemmeno il cambiamento, non ne vede la necessità, talvolta

## MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

### Cosa fare

(avendo già provato in passato senza successo) pensa che sia impossibile cambiare quel determinato comportamento. Chi è in questa fase necessita soprattutto di essere correttamente informato sul proprio stato personale di salute e su come uno stile di vita sano potrebbe realisticamente portare un maggior benessere;

2. la persona è ambivalente riguardo al cambiamento. In questa fase analizzare i pro ed i contro di un possibile cambiamento può essere molto utile, così come trovare risorse e definire le barriere;
3. la persona è pronta a mettersi in gioco, a fare qualche cambiamento anche se piccolo. In questa fase è utile definire obiettivi realistici, trovare le risorse per realizzarli;
4. la persona sta realizzando il cambiamento, anche se con difficoltà ed avendo bisogno di supporto. Sta compiendo passi in avanti, verificando ed analizzando le difficoltà ed il modo per gestirle, ed assaporando i successi;
5. la persona ha attuato un cambiamento che sta mantenendo nel tempo, gestendo le eventuali difficoltà e stabilendo anche ulteriori obiettivi.



## MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

### Bibliografia e riferimenti utili

- Prochaska, James O.; Velicer, Wayne F. (September 1997). "The transtheoretical model of health behavior change" (PDF). *American Journal of Health Promotion*. 12 (1): 38-48. doi:10.4278/0890-1171-12.1.38
- Lucini D, Pagani M. Exercise prescription to foster health and well-being: a behavioral approach to transform barriers into opportunities *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 968. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030968>