

Tecnica del Problem Solving

Per gestire le situazioni ad alto rischio che si ripetono

Passo 1: Identificare il problema. Quando torno a casa dal lavoro mangio in eccesso.

Passo 2: Specificare il problema dettagliatamente (cosa costituisce il problema?). Mi capita di aver voglia di mangiare troppo quando ho avuto una giornata molto pesante, sono stanca e non ho programmi per la serata.

Passo 3: Valutare quante più soluzioni possibili	Passo 4: Approfondire le conseguenze di ogni possibile soluzione. (+ = pro), (- = contro)
1) Fare un bagno caldo.	(+) È una buona idea, mi rilasserà e nello stesso tempo mi allontanerà dalla tentazione del cibo” (-) Nessuno
2) Guardare la televisione.	(+) Nessuno (-) So per certo che la televisione non mi aiuta a distrarmi e che, anzi, in alcuni casi mi porta a mangiare in eccesso
3) Telefonare a degli amici per vedere se sono liberi.	(+) È sicuramente un'idea intelligente; per esperienza so per certo che, quando mi sento sola, se qualcuno mi chiama o viene a trovarmi, mi aiuta a stare meglio. (-) Potrei non trovare nessuno libero.
4) Fare le pulizie di casa.	(+) Nessuno (-) Dopo una giornataccia di lavoro, non è una buona idea mettersi anche a pulire la casa: non farebbe altro che accrescere la mia frustrazione e senso di solitudine.
5) Fare una passeggiata.	(+) Anche questa è una buona idea: mi aiuterà a stare lontana dal cibo, a rilassarmi e nello stesso tempo consumare delle calorie. (-) Nessuno

Passo 5: Scegliere la soluzione o la combinazione di soluzioni. Fare un bagno caldo, chiamare gli amici e, se questi non sono liberi, fare una passeggiata.

Passo 6: Applicare la o le soluzioni (scrivere la data, il giorno e la situazione). 20 gennaio, martedì, tornata a casa da lavoro. Ho fatto prima un bagno caldo, poi ho chiamato due amici, nessuno dei quali era libero; quindi sono uscita e ho fatto una passeggiata di 45 minuti; ritornata a casa, la mia voglia di mangiare era scomparsa; ho guardato la televisione e poi sono andata a dormire.

Passo 7: Rivedere l'intero processo. Il lavoro fatto è stato discreto, ma devo crearmi qualche hobby, possibilmente che coinvolga altre persone, per la sera.