



Riconoscere, sospendere, chiedere aiuto

Indicazioni di prudenza per gli adulti. Non è un punteggio di rischio, una diagnosi o un protocollo terapeutico. Un'esperienza spiacevole non dimostra né un danno né un progresso.

1. Come comportarsi in base ai segnali?

Cosa osservi	Comportamento prudente
Noia, distrazioni o lieve agitazione, sopportabili, senza ripercussioni successive.	Adattare o terminare. Continuare è facoltativo.
Panico in netto aumento, ricordo traumatico invadente, sensazione preoccupante di disconnessione.	Sospendere. Aprire gli occhi, ritrovare un punto di riferimento esterno o un'attività familiare, se possibile. Chiedere aiuto se la situazione non si calma.
Sintomi persistenti o ricorrenti, peggioramento del sonno o difficoltà nella vita quotidiana.	Mettere in pausa la pratica autonoma. Consultare un medico o uno psicologo prima di riprendere.
Forte confusione, allucinazioni di nuova insorgenza, perdita di contatto con la realtà o eccitazione insolita con pochissimo sonno.	Richiedere una valutazione medica urgente. Pericolo immediato o impossibilità di restare al sicuro: chiamare il 15 o il 112 in Francia.
Pensieri suicidari o preoccupazione per una persona cara.	Chiamare il 3114 in Francia. Pericolo immediato, intenzione concreta di agire o disponibilità di mezzi per farlo: 15 o 112.

Non forzarsi a proseguire una sessione, non riesporre per verificare la causa e non sostituire le cure con la meditazione. Un sintomo fisico insolito non va attribuito automaticamente all'ansia. Non c'è un tempo minimo da aspettare prima di chiedere aiuto.

2. Annotare i fatti per parlarne

Data: _____ Pratica, durata approssimativa e supervisione: _____

Sintomi durante o dopo, intensità, durata e ripercussioni sulla giornata:

Sonno, stress, cambiamenti recenti nella terapia o nel consumo di sostanze:

3. Se si valuta una ripresa, decidere con il professionista

Modalità da adattare, punti di riferimento da evitare e segnali che impongono una nuova pausa:

Contatto previsto e data di rivalutazione:

Riprendere non è obbligatorio. L'insegnante può adattare le istruzioni. Il medico o lo psicologo valuta i sintomi. La griglia non garantisce la tollerabilità.