



Lo scopo di questo opuscolo – *“Guida pratica: Come risolvere i problemi e porsi degli obiettivi”* è di aiutare le persone a concentrare i propri obiettivi e migliorare la possibilità di conseguirli.

Le informazioni qui contenute si propongono di assistere le persone a strutturare ed applicare con più efficacia delle tecniche di soluzione dei problemi e di programmazione di obiettivi:

- spiegando una tecnica che usa il “metodo dei sei passi”, di soluzione strutturata dei problemi; e
- praticando le tecniche di soluzione dei problemi.

Questo opuscolo è disponibile nelle seguenti lingue: arabo, cinese, farsi, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco e vietnamita.

Altre pubblicazioni disponibili nella serie *“Guida pratica”* includono:

- PROMUOVERE IL BENESSERE MENTALE
- STRESS E GESTIONE DELLO STRESS
- DORMIRE BENE LA NOTTE. Questo opuscolo è disponibile solo nelle seguenti lingue: arabo, cinese, greco, inglese, italiano e maltese.



GUIDA PRATICA:

# Come risolvere i problemi e porsi degli obiettivi



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005

Quest'opuscolo è stato prodotto dal Transcultural Mental Health Centre. Questa e altre pubblicazioni nella serie "Guida pratica" potranno essere riprodotte citando come fonte il Transcultural Mental Health Centre e possono essere scaricate dal sito [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Prima edizione nel 2005 di:** Transcultural Mental Health Centre  
**ISBN:** 1 74080 0478

**Copie di questa e delle pubblicazioni collegate nella serie "Guida pratica" (oltre ad altre risorse) sono disponibili presso:**

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
PARRAMATTA BC NSW 2150  
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (orario d'ufficio)  
Fax: 61 2 9840 3755 Chiamata gratuita: 1800 648 911  
Email: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au) Sito web: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Disegno e composizione di:** Monica Flannery Design

### Ringraziamenti:

Le informazioni contenute in questo libretto sono state compilate da diverse fonti, pubblicate e non pubblicate.

Il Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ha ottenuto l'autorizzazione ad usare informazioni dalle seguenti pubblicazioni:

Treatment Protocol, Protocol (2000), Management of Mental Disorders (Third Edition), Sydney: World Health Organization Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

Nove, T.(1995). A Training Manual on Assertiveness Personal Skills (self-esteem; self- confidence; personal rights; acknowledging and expressing feelings, leading into effective communication skills). Health Promotion Centre, Western Sydney Area Health Service.

Western Sydney Area health Promotion Centre. (1993). Learn to Unwind. A Workbook on Relaxation and Stress Management Techniques, Western Sydney Area Health Service.

Questa pubblicazione intende fornire solo informazioni generali. Non deve essere usata come sostituto della ricerca d'aiuto professionale. Sulle questioni sollevate in questo libretto, potresti considerare di rivolgerti al tuo medico di famiglia. A pagina 5 di questo libretto vi sono dei numeri telefonici e dei siti web che potresti trovare utili.

## Risolvere i problemi



I problemi, grandi e piccoli, fanno parte della vita di tutti i giorni. Una scarsa capacità di risolvere i problemi ci può rendere ansiosi ed ostacolarci nel raggiungimento dei nostri obiettivi. Imparare a risolvere i problemi ci può aiutare ad affrontare le difficoltà della vita.



Risolvere i problemi è una capacità che chiunque può imparare ed è strettamente legata alla capacità di porsi degli obiettivi e di conseguirli. I problemi possono essere causati da altre persone o dal mondo attorno a noi, oppure possono coinvolgere solo noi stessi. Le persone reagiscono ai problemi in diverse maniere:

- si deprimono a causa dei problemi,
- diventano ansiose e stressate,
- respingono i loro problemi ed evitano di pensarci,
- risolvono i problemi.



Descriviamo qui di seguito una tecnica che potrà essere d'aiuto nel risolvere ogni tipo di problemi, grandi e piccoli.

# Una soluzione strutturata dei problemi

## Passo 1. Identificare il problema

E' molto importante identificare prima il problema e poi farsi un'idea chiara di cosa consista. Ad esempio, il problema può essere visto come quello di essere ansiosi. Ma così è troppo poco chiaro. E' molto più chiaro dire: "Sono ansioso perché... e quindi...".

Definire un problema aiuta a concentrare l'attenzione sulla questione specifica ed a minimizzare il rischio di divagare su altre questioni. Aiuta anche a capire quando il problema stesso è stato risolto.

## Passo 2. Definire le scelte disponibili

Il metodo cosiddetto "brainstorming", cioè la produzione di idee a ruota libera, permette di individuare il maggior numero di soluzioni possibili. Per seguire questo metodo, servono carta e penna. Scrivi le diverse maniere in cui pensi di poter risolvere la situazione. Più soluzioni riesci a scrivere, più probabilità avrai di riuscire a risolvere il problema. E' importante elencare semplicemente ogni soluzione pensata e, per il momento, non valutare o giudicare alcuna di esse.

## Passo 3. Valutare le soluzioni

Questa è la fase in cui valutare i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna soluzione. Scrivili nella lista. Per ciascuna opzione rispondi a queste domande:

- come mi farà sentire?
- che effetto avrà sugli altri?
- che conseguenze avrà nel breve termine?
- che conseguenze avrà nel lungo termine?
- fino a che punto la soluzione è realistica o possibile?

Potrai trovare utile dare un punteggio a ciascuna delle opzioni. Ad esempio: cattiva = 0, accettabile = 1 o buona = 2.

Otterrai così, per ogni opzione, un punteggio tra 0 e 10. L'opzione con il voto più alto sarebbe la migliore (una soluzione perfetta otterrà 10 su 10). Ricorda tuttavia che potrebbe non essere la soluzione migliore, se costa troppo, o richiede troppo tempo. Talvolta è meglio scegliere la soluzione più realistica in quel momento.

## Passo 4. Scegliere una soluzione

A questo punto, scegli la soluzione o la combinazione di soluzioni che potrà risolvere il problema. Dopo aver fatto le tue valutazioni, scegli la strada migliore da seguire nelle circostanze.

## Passo 5. Un piano per realizzare la soluzione scelta


Una volta stabilito un piano da seguire, avrai migliori possibilità di risolvere il problema. Anche se la soluzione scelta è eccellente, non servirà a nulla se non è realizzata. L'opzione che avrai scelto non sarà sempre facile. Potrà essere utile suddividere la soluzione in passi più facili. Infine, metti alla prova il piano e la sua efficacia, segui il suo sviluppo. Se trovi che hai bisogno di cambiare degli aspetti della soluzione, è meglio farlo.

## Passo 6. Revisione


La soluzione dei problemi è un processo continuo e talvolta non si ottiene dopo il primo tentativo. Poiché in fase di programmazione non sempre si tiene conto di tutte le possibili difficoltà, sono necessarie continue rivalutazioni. Può essere necessario cambiare i passi da intraprendere, o aggiungerne dei nuovi.

In conclusione, potrai anche pensare che una certa soluzione è ovvia, oppure "questo lo faccio già". Ma forse quello che non avevi ancora fatto è scriverlo. Scrivere i problemi e le soluzioni aiuta a prendere buone decisioni. Per imparare a risolvere i problemi ci vuole pratica.

## Porsi degli obiettivi



Risolvere con successo un problema è un'abilità importante da sviluppare, poiché rafforza notevolmente la stima di sé. E' anche strettamente legata alla scelta degli obiettivi ed al loro raggiungimento. Porsi degli obiettivi porta anche a tentare più cose nella vita. Per abituarti a scegliere obiettivi da seguire, scrivili in una lista per meglio concentrarti su di essi e migliorare la probabilità di conseguirli. Gli obiettivi certamente cambieranno di volta in volta, quindi potrà essere necessario ripetere la procedura a intervalli regolari.



Quando scegli un obiettivo, domandati se è realistico – non tanto facile da non costituire una sfida, ma non difficile al punto di diventare irraggiungibile. Esercitati a scegliere degli obiettivi, e cerca di rispondere a queste domande:

---

### OBIETTIVI A BREVE TERMINE



---

- Quali sono le tre attività a cui vorresti poter dedicare *più* tempo, o che vorresti iniziare?
- Quali sono le tre attività a cui vorresti dedicare *meno* tempo?
- Cosa puoi cominciare a fare ora, per conseguire questi obiettivi?

---

### OBIETTIVI A LUNGO TERMINE

---

- 
- Nomina tre obiettivi che vuoi raggiungere nei prossimi tre anni, in ordine di tempo e in ordine d'importanza.
  - Quali fattori possono rendere difficile l'ottenimento di questi obiettivi?
  - Come intendi superare questi ostacoli?
  - Indica i passi che potresti adottare per cominciare a realizzare questi obiettivi. *Comincia oggi!*
- 



### Alcuni numeri di telefono utili

I numeri del Local Area Health Service (Servizio sanitario locale) sono elencati nelle pagine bianche dell'elenco telefonico, sotto la voce "Health Department of NSW"

### Mental Health Association NSW Inc. (Associazione per la salute mentale)

Tel: 1800 674 200

Se non parli bene inglese, puoi telefonare al Servizio traduttori e interpreti, **Translating and Interpreting Service (TIS)** al 131 450 (servizio gratuito) e chiedi di chiamare a tuo nome il Transcultural Mental Health Centre (fra le 8.30 e le 17.00)

### Transcultural Mental Health Centre (Centro transculturale di salute mentale)

Tel: 02 9840 3800

### Alcuni siti web utili

Mental Health Association NSW Inc.  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multicultural Communications  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

NSW Health Department  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Diversity Health Institute Clearinghouse  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

Se sei interessato a frequentare un corso su uno degli argomenti della "Guida pratica", telefona al Transcultural Mental Health Centre al numero (02) 9840 3800 per registrare il tuo interesse.

Se vivi in un'area rurale e remota del NSW, puoi chiamare il TMHC (telefonata gratuita) al numero 1800 64 8911 per registrare il tuo interesse.