

Vocabolario delle emozioni

~~~~~ RABBIA, APATIA e ODIO ~~~~~

Rabbia e apatia lievi

Acido ~ annoiato ~ apatico ~ certo ~ critico ~ distaccato ~ frustrato ~ impaziente ~ indifferente ~ infastidito ~ irritabile ~ irritato ~ scontento ~ scontroso ~ spazientito

Rabbia di media intensità

Alterato ~ arrabbiato ~ arrogante ~ avverso ~ esasperato ~ furioso ~ incupito ~ indignato ~ imbestialito ~ offeso ~ rancoroso ~ sarcastico ~ scandalizzato ~ stizzito ~ veemente

Rabbia intensa e odio

Amareggiato ~ adirato ~ aggressivo ~ bellicoso ~ delirante ~ disgustato ~ feroce ~ furibondo ~ infuriato ~ inorridito ~ insolente ~ livido ~ minaccioso ~ nemico ~ perfido ~ pieno d'odio ~ rabbioso ~ vendicativo ~ violento ~ vizioso

~~~~~ VERGOGNA E SENSO DI COLPA ~~~~~

Vergogna e senso di colpa lievi

Confuso ~ consapevole ~ esitante ~ imbarazzato ~ impacciato ~ reticente ~ riservato ~ rosso in viso ~ senza parole ~ umile

Vergogna e senso di colpa di media intensità

Addolorato ~ amareggiato ~ colpevole ~ contrito ~ dimesso ~ imbarazzato ~ infastidito ~ intimidito ~ irritato ~ mortificato ~ penitente ~ pentito ~ pieno di rimorsi ~ responsabile ~ riprovevole ~ tagliente ~ vergognoso

Vergogna e senso di colpa intensi

Bandito ~ caduto in disgrazia ~ condannato ~ divorato dal senso di colpa ~ flagellato ~ marchiato ~ mortificato ~ segnato ~ sminuito ~ svilito ~ tormentato dal senso di colpa ~ umiliato ~ vergognoso

~~~~~ PAURA, ANSIA e PANICO ~~~~~

Paura e ansia lievi

A disagio ~ all'erta ~ apprensivo ~ cauto ~ confuso ~ curioso ~ diffidente ~ disorientato ~ dubbioso ~ esitante ~ guardingo ~ indeciso ~ inquieto ~ insicuro ~ intuitivo ~ irritabile ~ irrequieto ~ istintivo ~ pensoso ~ preoccupato ~ timido ~ titubante ~ turbato ~ vigile

Paura e ansia di media intensità

Allarmato ~ ansioso ~ circospetto ~ contrario ~ diffidente ~ impaurito ~ innervosito ~ in pensiero ~ inquieto ~ malfermo ~ nervoso ~ scombussolato ~ snervato ~ sorpreso ~ sospetto ~ spaventato ~ teso ~ tremolante

Paura intensa e panico

Atterrito ~ fobico ~ inorridito ~ paralizzato ~ pieno di paura ~ pietrificato ~ scioccato ~ terrorizzato

~~~~~GELOSIA E INVIDIA~~~~~

Gelosia e invidia lievi

Diffidente ~ insicuro ~ protettivo ~ scettico ~ sospettoso ~ vulnerabile

Gelosia e invidia di intensità media

Avido ~ desideroso ~ esigente ~ geloso ~ invidioso ~ minacciato ~ smanioso ~ voglioso

Gelosia e invidia intense

Avaro ~ avido ~ continuamente geloso ~ ingordo ~ insaziabile ~ offeso ~ possessivo ~ rancoroso ~ verde d'invidia

~~~FELICITÀ, CONTENTEZZA e GIOIA~~~

Felicità lieve

Amichevole ~ aperto ~ calmo ~ divertito ~ gioviale ~ ispirato ~ rincuorato ~ sereno ~ sorridente ~ tranquillo ~ ottimista

Felicità e contentezza di media intensità

Allegro ~ appagato ~ contento ~ dotato di sana autostima ~ entusiasta ~ felice ~ festoso ~ gaio ~ giocoso ~ gioioso ~ gratificato ~ ilare ~ lieto ~ orgoglioso ~ ottimista ~ pago ~ realizzato ~ rigenerato ~ soddisfatto ~ vivace

Felicità, contentezza e gioia intense

Beato ~ egocentrico ~ elettrizzato ~ emozionatissimo ~ entusiasta ~ esaltato ~ esultante ~ euforico ~ felicissimo ~ incantato ~ in estasi ~ in tripudio ~ maniacale ~ presuntuoso ~ radioso ~ rapito ~

~~~~~TRISTEZZA, LUTTO e DEPRESSIONE~~~~~

Lieve tristezza

Abbattuto ~ addolorato ~ contemplativo ~ deluso ~ desolato ~ disconnesso ~ distratto ~ fiacco ~ giù ~ malinconico ~ radicato ~ rammaricato ~ stabile ~ svogliato

Tristezza, lutto e depressione di intensità media

Abbandonato ~ abbattuto ~ afflitto ~ avvilito ~ demoralizzato ~ esausto ~ funesto ~ infelice ~ in lutto ~ lacrimoso ~ mesto ~ misero ~ piangente ~ sconsolato ~ stanco di questo mondo ~ tetro ~ triste ~ uggioso

Tristezza, lutto e depressione intensi

Affranto ~ angosciato ~ cupo ~ depresso ~ disperato ~ distrutto dal dolore ~ esausto ~ fatalista ~ in lutto ~ inconsolabile ~ tetro

~~~~DEPRESSIONE e IMPULSO SUICIDA~~~~

Depressione e impulso suicida lievi

Apatico ~ a terra ~ avventato ~ avvilito ~ demoralizzato ~ depresso ~ disinteressato ~ impulsivo ~ inadeguato ~ indifferente ~ inerte ~ irritato, arrabbiato o furioso in modo continuativo (*vedi **Rabbia** qui sopra*) ~ indolente ~ isolato ~ letargico ~ melanconico ~ pessimista ~ privo di interesse ~ sconsolato ~ scoraggiato ~ senza valore ~ solo ~ stanco di questo mondo ~ svogliato

Depressione e impulso suicida di intensità media

Afflitto ~ al limite ~ cupo ~ desolato ~ disperato ~ distrutto ~ esausto ~ fatalista ~ incapace di provare piacere ~ miserabile ~ ossessionato dalla morte ~ privo di emozioni ~ privo di gioia ~ senza speranza ~ sopraffatto

Impulso suicida intenso

Angustiato ~ autodistruttivo ~ autolesionista ~ avventato ~ condannato ~ devastato ~ distrutto ~ straziato ~ suicida ~ tormentato ~ torturato

Nota bene: se provi un impulso suicida di qualsiasi intensità, non pensare di dover aspettare di essere nella morsa del tormento per chiedere aiuto. Se riesci a riconoscere il tuo impulso suicida quando è di lieve entità, spesso puoi evitare di esserne angustiato. Nel territorio dell'impulso suicida la tua capacità di consapevolezza emozionale e la tua sensibilità possono letteralmente salvarti la vita.

Se tu stesso o qualcuno che conosci prova un impulso suicida, vorrei sapessi che esistono aiuti gratuiti, sicuri e confidenziali. L' ***International Association for Suicide Prevention*** offre una lista di centri di prevenzione al suicidio nel mondo www.iasp.info/resources/index.php. In Italia puoi contattare il Telefono Amico www.telefonoamico.it allo 02 2327 2327.

Come aiutare qualcuno che sta minacciando di togliersi la vita (dal sito del National Suicide Prevention Lifeline)

- Sii diretto. Parla apertamente e in modo concreto del suicidio.

- Sii disponibile ad ascoltare. Permetti che l'altro esprima i propri sentimenti. Accettali.
- Non giudicare. Non discutere della correttezza del suicidio o dei suoi sentimenti. Non dare lezioni sul valore della vita.
- Coinvolgiti. Renditi disponibile. Mostra interesse e offri sostegno.
- Non sfidare l'altro a suicidarsi.
- Non mostrarti scioccato, creerebbe distanza fra voi.
- Non aderire a patti di segretezza. Cerca aiuto.
- Offri la speranza di alternative possibili ma non offrire rassicurazioni superficiali.
- Agisci. Rimuovi possibili mezzi di suicidio come pistole o scorte di pillole.
- Ricorri all'aiuto di professionisti preparati a intervenire in momenti di crisi e specializzati nella prevenzione al suicidio.

Grazie per il tuo interessamento e per la tua disponibilità a chiedere aiuto.