

# Guida antistress per cittadini a casa

Pillole di benessere ai tempi del Coronavirus

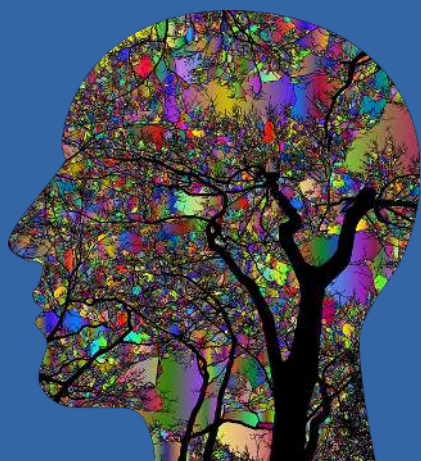


#iorestoacasa

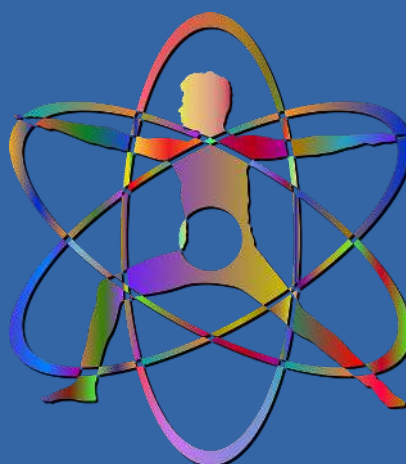
Dott.ssa Anna Chiara Venturini

Dott.ssa Roberta Biondi

## 01. L'emozione della Paura



## 02. Strategie Per La Mente



## 03. Strategie Per Il Corpo



## 04. Strategie Per Le Relazioni

## 05. Per I Nostri Bambini



## L'EMOZIONE DELLA PAURA

L'emozione della paura ha una funzione evolutiva da sempre. Essendo una emozione primaria di difesa, ha infatti consentito all'essere umano di sopravvivere fin dall'età preistorica, dapprima come risposta a stimoli reali (aggressione da parte animali pericolosi), successivamente come conseguenza di anticipazioni, ricordi o previsioni. Se ben proporzionata ai pericoli è ovviamente funzionale alla salvaguardia di sé ma, nei casi in cui lo stimolo non è evidente, ecco che la **risposta di allarme** viene mediata lettura soggettiva e, in questo caso, dal **contagio collettivo del panico** che altera l'obiettività di ciascuno.

La paura, infatti, come stimolo emotivo, mette in allarme il sistema neurovegetativo autonomo: attacco, fuga o blocco scattano a difesa dell'individuo, con conseguente produzione di ormoni catabolici quali adrenalina, noradrenalina e cortisolo tipici della risposta di stress, che coinvolgono anche il sistema endocrino e il sistema immunitario.

Attualmente la risposta alla **paura** che stiamo mettendo in campo è simile a quella successiva ad un attacco terroristico: abbiamo visto tramite i media quello che è successo in altre zone interessate e allo stesso modo non sappiamo quando e se capiterà anche a noi, come si presenterà e se il nostro vicino potrà potenzialmente recarci danno.

Ci troviamo di fronte all'imponderabile e l'imprevedibilità da sempre è fonte di **ansia** e **paura** per l'essere umano, che proietta su quel contenitore tutte le proprie fragilità e difficoltà. C'è la sensazione che qualcosa **minacci la nostra esistenza** o la nostra integrità fisica o delle persone a noi vicine, con un dilatarsi della paura anche ad un futuro più prossimo.

Si avverte la minaccia del **dolore** è il **senso di impotenza** annesso a cui le persone possono reagire in vari modi. L'autoisolamento è ovviamente la risposta primaria nell'ottica dell'autoconservazione mentre altre persone pur di fronteggiare **l'ansia**, **l'impotenza** e la **frustrazione** preferiscono agire ignorando quelle che sono azioni protettive semplici per cercare di mantenere una parvenza di normalità.

Sottovalutare il problema porta a comportamenti inadeguati esattamente come sopravvalutarlo porta ha una scarsa efficienza e efficacia: ognuno di noi deve trovare in realtà il proprio quoziente di resilienza, **equilibrando la paura e il rischio oggettivo** perché, se da un lato ci troviamo di fronte ad una risposta emotiva eccezionale a seguito di un evento eccezionale, è vero anche che vi sono delle linee guida dell'OMS e dell'ISS sono state varate per arginare e contenere il più possibile il diffondersi del virus.

# STRATEGIE PER LA MENTE

Sette regole d'oro

## RITAGLIA 2 MOMENTI DI INFORMAZIONE AL GIORNO

1

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi, così da evitare il bombardamento emotivo e il costante stato di allarme. Preferiamo i siti istituzionali ai canali social.

## TRASFORMA LA PAURA IN CREATIVITÀ

2

Fai qualcosa di manuale, comincia un nuovo hobby, rispolvera una passione accantonata, misurati con qualcosa che non hai mai avuto il tempo di approfondire. Non re-agire alla paura... a-gisci per te! L'importante è che anche questo sia un tempo strutturato: bisogna darsi degli orari anche per il tempo libero. Lavoriamo e poi stacchiamo.

## TIENI UN DIARIO

3

Come ti stai sentendo in questi giorni? Come stai affrontando la situazione? Mettere tutto nero su bianco aiuta sia a bloccare il flusso di pensieri che così smettono di frullare in mente, sia ad avere una percezione concreta di quello che provi e di come lo stai gestendo. Scrivere oggi ci permetterà, rileggendolo, di avere la consapevolezza delle nostre capacità e risorse da utilizzare nei momenti difficili.

## MANTIENI LA ROUTINE E INSERISCI NUOVE ABITUDINI

4

Per quanto possibile è importante mantenere la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile, rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti. Se invece siamo in smartworking, anzitutto manteniamo un ciclo sonno-veglia prossimo agli orari consueti. Alziamoci quindi relativamente presto e non indossiamo il pigiama in casa: prepariamoci e curiamoci come se dovessimo uscire. Questo ci aiuterà a percepire maggiormente una normalità nella straordinarietà della situazione

## STACCA LA SPINA!

5

Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarsi attraverso emozioni positive.

## FAI UNA LISTA DI COSE E FANNE ALMENO UNO

6

Stiliamo una lista di attività, impegni, cose da sistemare. Es. riordinare l'armadio, curare il giardino, riguardare degli appunti di lavoro: ogni giorno impegnamoci a portare a termine una delle attività descritte: questo aumenterà il nostro senso di autoefficacia e ci aiuterà a combattere la sensazione di impotenza.

## SCRIVI LE 10 PAROLE DELLA GRATITUDINE

7

Ogni crisi nasconde una opportunità: Cosa potrebbe esserci di positivo in questa situazione? Cosa possiamo imparare? Solitamente le nostre vite sono scandite da routine veloci che ci fanno perdere di vista elementi in realtà basilari. E' giunto il momento di riscoprirli e coltivarli! Ogni giorno scriviamo 10 motivi per i quali siamo grati per il tempo quotidiano appena trascorso.

# STRATEGIE PER CORPO

Quattro regole d'oro

1

## LINEE GUIDA ISS

Possiamo dare il nostro contributo per combattere il coronavirus proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo;
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;

3

## ESERCIZIO FISICO

Scarica le tensioni e migliora anche il riposo notturno. Puoi utilizzare vari canali internet e social per trovare l'attività che ti è più congeniale: workout, fitness ma anche yoga e meditazione.

2

## PRENDITI CURA DI TE

Sempre di corsa, con mille attività, raramente riusciamo a dedicarci del tempo. Un bel bagno caldo, invece di una doccia al volo, una bella cena invece di un pasto veloce. Riscopriamo il tempo e diamogli un valore curativo, non un qualcosa da rincorrere.

4

## ORGANIZZA IL TEMPO E

### LO SPAZIO

La prima azione da fare per affrontare la quarantena è organizzare il tempo e lo spazio. Evitiamo di lasciare tutto destrutturato: abbiamo bisogno di costruire una nuova quotidianità. Non si tratta di una vacanza, non possiamo alzarci all'ora che vogliamo. Un comportamento di questo genere diverrebbe controproducente, perché purtroppo non abbiamo la libertà che abbiamo quando siamo in ferie, non abbiamo opzioni di divertimento esterno. L'ideale sarebbe stilare una sorta di planning.

# STRATEGIE PER LE RELAZIONI

Tre regole d'oro

1

## SCEGLI LE PERSONE CON CUI AVERE UN CONFRONTO EMPATICO

È importante parlare con chi sa ascoltare e condividere emotivamente, avvalendosi anche delle nuove tecnologie, in particolare i social media: molto utili in questo momento per alleviare il senso di isolamento e solitudine.

2

## OFFRI UN AIUTO PRATICO OVE POSSIBILE

In questo contesto ci ritroviamo magari a suonare alla porta del vicino che incontriamo saltuariamente per le scale o alle riunioni condominiali. Offriamo un aiuto pratico alle persone più sole e fragili: facciamo la spesa o aiutiamole nelle attività che richiedono un aiuto esterno che in questi momenti può arrivare.

3

## IN COPPIA

Ritrovarsi di colpo insieme h24 quando si è abituati a trascorrere la maggior parte della giornata fuori casa, fa emergere conflitti come anche scoprire nuovi punti di forza. Prendersi i propri spazi rispettando quelli altrui, insieme alla riscoperta di momenti di condivisione, diventa un modo per consolidare la coppia. Sì a cooperazione domestica, come anche rispetto dei momenti di isolamento e silenzio, funzionali a ritrovare un proprio spazio in un contesto casalingo, in questo momento, dai contorni sfumati.



## PER I NOSTRI BAMBINI

### DIRE COSA E COME

Ai bambini va spiegato quanto sta accadendo: situazioni poco chiare o silenzi vengono riempiti con paure e incertezze. Parliamo con loro usando un linguaggio accessibile e rendendoli attivamente partecipi dei momenti informativi: permettiamogli di chiedere, spieghiamo loro e al contempo condividiamo strategie per affrontare il quotidiano: sì, a giochi di società, letture e attività che permettano di esternare quanto stanno vivendo e di dare un senso a tutto ciò. Ricordiamoci che sono gli adulti ad essere il modello di riferimento sia in termini emotivi che di gestione delle emozioni, delle risorse e degli eventi stessi. Solo così i bambini riusciranno ad avere gli strumenti per elaborare quanto sta avvenendo. Mettiamoli al corrente di tutto ma facciamoli sentire al sicuro.



### DECALOGO TELEFONO AZZURRO

- Prima di introdurre l'argomento del Coronavirus con i bambini e gli adolescenti, o di condividere notizie, assicurati di esserti informato sufficientemente e tramite fonti attendibili;
- Supervisiona, per quanto possibile, l'esposizione dei più piccoli alle notizie a riguardo, prevenendo la sovraesposizione e il controllo eccessivo della situazione;
- Cerca di trovare il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme ai tuoi figli e offri loro uno spazio di dialogo;
- Ascolta tutte le loro domande, anche se ripetitive, insistenti e contraddittorie e rispondi con sincerità. Non fornire troppi dettagli, che potrebbero essere fonti di preoccupazione;
- Accogli le loro eventuali paure e timori, anche se possono sembrare eccessivi. Anche se non sei in grado di fornire una risposta specifica, l'importante è essere presenti e preservare la stabilità;
- Utilizza parole adatte alla loro età, scegliendo termini comprensibili per spiegare quello che sta succedendo;
- Presta attenzione a possibili manifestazioni di paure e di ansia, che possono esprimersi in diversi modi, per esempio, reazioni psicosomatiche o variazioni nel comportamento;
- Rassicurali sul fatto che la routine non cambierà totalmente. Cerca di mantenere almeno alcune delle vostre abitudini a casa (per es. gli orari della cena, la visione di un film insieme);
- Attenersi alle indicazioni regionali e nazionali è molto importante, al fine di permettere azioni di prevenzione efficaci. Allo stesso tempo, è bene permettere momenti in cui i tuoi figli (e anche tu) possano mantenere i contatti con la propria rete sociale, anche grazie al supporto mondo digitale;
- Segui i comportamenti indicati dalle linee guida del Ministero della Salute e promuovi la condivisione di queste buone abitudini all'interno della famiglia;

## CONCLUSIONI

La paura ci protegge e ci aiuta a mettere in atto delle misure precauzionali per noi e per gli altri, a patto che vi sia un giusto equilibrio tra risposta di allarme e oggettività del rischio. Un atteggiamento eccessivamente fatalista potrebbe rivelarsi controproducente esattamente come il lasciarsi travolgere da paure irrazionali e comportamenti inadeguati.

Per questo motivo è importante trovare un sano bilanciamento: riscopriamo il nostro spazio e il nostro tempo, gli affetti e l'essenza più vera, la nostra forza e il nostro potenziale, come persone e come collettività.

Tutto questo finirà, ma è importante uscire da questa situazione con consapevolezza più solide e mature riguardo noi stessi, gli altri e il mondo. Questa esperienza dovrà germogliare nelle nostre vite come una bellissima pianta che ha resistito alle intemperie e che nonostante questo è più solida e rigogliosa che mai.

*Ce la faremo, andrà tutto bene!*



*“Quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato.”*

*Haruki Murakami*



Dott.ssa Anna Chiara Venturini  
Psicologa Psicoterapeuta  
Formazione EMDR e Schema Therapy



[www.psicotime.it](http://www.psicotime.it)



Psicotime - Dott.ssa Anna Chiara Venturini



[docventurini@psicotime.it](mailto:docventurini@psicotime.it)



389.5366568

Dott.ssa Roberta Biondi  
Psicologa Psicoterapeuta  
Sessuologa e Formazione EMDR



[www.benesserepsicosessuale.it](http://www.benesserepsicosessuale.it)



Benesserepsicosessuale - Dott.ssa Roberta Biondi



[robertabiondi.psi@gmail.com](mailto:robertabiondi.psi@gmail.com)



347.9466833