Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Direzione di Sanità

VADEMECUM

SUL MANTENIMENTO DEL BENESSERE PSICOLOGICO IN MOMENTI DI EMERGENZA SANITARIA

Premessa

È innegabile: ci troviamo in un momento di emergenza sanitaria che non interessa solo il nostro Paese ma tutto il mondo.

Siamo in allerta.

Siamo attenti alle notizie diffuse dai media.

Abbiamo cambiato le nostre abitudini di vita.

Da un lato questa situazione ci fa sperimentare un senso di impotenza e pericolo ed è del tutto normale.

In alcuni momenti, ci sentiamo emotivamente affaticati.

Tutti noi, però, siamo in grado di attivare una serie di risorse che ci aiutano a fronteggiare lo *stress*.

Il serbatoio delle *risorse emotive* non è infinito, ma va rifornito con cura, in particolare nei momenti di importante cambiamento, come quello che tutti noi stiamo attraversando.

Questo è fondamentale per due motivi: assumersi i rischi realmente necessari ed evitare sprechi di risorse mentali.

Occuparci del nostro *benessere emotivo* può aiutare a ridurre il disagio che si prova in questa situazione di emergenza, contenendone gli effetti, aumentando la nostra capacità di resilienza[1].

Proviamo a sintetizzare in **10 punti** alcuni accorgimenti da mettere in atto per affrontare questo delicato periodo.

Si tratta di consigli semplici, facilmente applicabili, che, se praticati con costanza, ci possono aiutare a limitare i momenti di affaticamento emotivo.

[1] *Resilienza: capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.*

1.
INFORMARSI CORRETTAMENTE SUL COVID-19

L'esposizione continua e prolungata alle informazioni relative al virus ha effetti negativi sull'umore e riduce la nostra capacità di gestione.

In questa fase, è facile correre il rischio di rimanere intrappolati nella ricerca compulsiva di informazioni, soprattutto attraverso il canale digitale.

Proviamo a pensare all'ultima volta in cui abbiamo passato la serata davanti al cellulare o al pc, leggendo tutte le notizie che rimbalzano sui nostri social...!

Ci siamo effettivamente sentiti più pronti ad affrontare l'emergenza oppure abbiamo sperimentato una sensazione costante di pressione che non ci ha permesso di risposare correttamente?

Sarebbe utile, ogni volta che sentiamo l'impulso di informarci, domandarsi se lo stiamo facendo per gestire una emozione problematica (mi sento preoccupato, mi sento giù di morale, mi sto annoiando).

Se così fosse, proviamo a valutare di compiere un'attività alternativa che ci permetta di affrontare quel momento (come proposto nei successivi punti).

Certo, informarsi è fondamentale, ma occorre farlo rispettando alcune condizioni:

- scegliamo due momenti della giornata e attraverso quale canale farlo. Rimanere in un costante stato di allerta non migliora la capacità di prendere decisioni e fare scelte;

- affidiamoci ai dati e alle comunicazioni diffuse dalle autorità pubbliche come Ministero della Salute e Istituto Superiore di Sanità, evitando di esporci ad informazioni non qualificate ed emozionalmente cariche, ma prive di basi oggettive.

Ricordiamoci che: l'eventuale esposizione al virus non è sinonimo di malattia, che la contagiosità non equivale alla reale pericolosità per la salute umana, che esistono indicazioni pratiche per ridurre il pericolo.

Non significa essere ottimisti a tutti i costi, ma capaci di riflettere con equilibrio sulla situazione, focalizzandoci sui dati oggettivi.

2.
GESTIRE EFFICACEMENTE LE EMOZIONI

Avere emozioni negative come paura, tristezza, rabbia è del tutto normale, anzi addirittura utile.

Se, ad esempio, non avessimo paura del contagio, non metteremmo in atto i comportamenti idonei a limitarlo.

Se non provassimo rabbia quando le norme di comportamento vengono disattese, non obbligheremmo i nostri figli a lavarsi le mani con una certa frequenza.

Le emozioni negative diventano un problema per noi e per gli altri solo se sconfinano in panico, depressione, aggressività.

Il rapporto tra efficienza dei comportamenti e paura, ad esempio, è descritto da una curva a forma di campana: sottovalutare il problema non è efficace, tanto quanto sopravvalutarlo: molta paura = poca efficienza.

Gestire efficacemente le emozioni significa innanzitutto identificarle, riconoscerle in sé e negli altri, osservare come influenzano il comportamento e regolarle quando si manifestano con una certa intensità.

Se, ad esempio, sperimento uno stato d'animo negativo (palpitazioni, agitazione psicomotoria) è importante che mi accorga di cosa mi sta passando per la mente ("Sono in

ansia perché ho ascoltato il bollettino della Protezione Civile? È una situazione davvero difficile?").

Riconoscere le emozioni per quello che sono è il primo passo.

Una volta riconosciute bisogna provare a fare loro spazio, senza tentare di risolverle: come potremmo non essere agitati di fronte alla notizia dei morti del giorno?

Non dobbiamo (possiamo) controllare, né nascondere le nostre emozioni, esse hanno una ragione di esistere e soprattutto hanno un inizio, una durata e una fine (dopo aver sentito l'ansia e averla riconosciuta posso spostare la mia attenzione sulle incombenze della giornata).

Se, tuttavia, ci accorgiamo che lo stato emotivo problematico persiste nel tempo e ha un'intensità più forte di quanto mi aspetto (rimango a rimuginare tutta la giornata sui pericoli del contagio, senza poter fare qualcosa di utile per me), possiamo provare ad esempio a distrarci o praticare delle piccole tecniche di rilassamento (vedi i successivi punti).

3.

MANTENERE LA ROUTINE

In questo momento è fondamentale ancorarsi a ciò che è *certo, noto e prevedibile.*

Lavorare, ove possibile, e mantenere le proprie abitudini migliora l'adattamento.

Certamente la nostra *routine* quotidiana ha subìto grandi cambiamenti: è molto più lenta del solito, poco variegata, ma ciò non significa andare incontro a vissuti di frustrazione e noia.

La nostra casa può diventare rifugio o prigione, tutto dipende da come organizziamo le nostre giornate.

Mantenere uno stile di vita salutare, oggi più che mai, è indispensabile per limitare gli effetti dello *stress* sul corpo e sulla mente.

È fondamentale, ad esempio, mangiare e dormire in maniera regolare, evitare di fumare e fare uso di alcol per gestire il tempo libero.

Possiamo approfittare per dare valore ad attività che prima davamo per scontate: la preparazione di una buona cena, la lettura di un buon libro.

Prepararsi ad un sonno ristoratore con un bagno caldo e una tisana sono modi per creare nuove abitudini salutari, tenendosi occupati.

Chi è costretto a casa (per motivi di isolamento, gestione dei figli, ecc.) può pensare di creare una routine all'interno delle mura domestiche.

Può essere utile suddividere la giornata in attività differenziate, ad esempio: mattino lavori domestici, pomeriggio aiuto compiti, sera film.

4.
FARE ATTIVITA'
CHE AIUTINO A RILASSARSI

In linea generale, troppe emozioni negative impediscono un ragionamento funzionale e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva più ampia.

Come abbiamo già visto, è normale sentirsi sommersi dai pensieri relativi al *coronavirus*.

Quando succede, impegniamoci a fare qualcosa che abbia un effetto calmante su di noi e che, per qualche tempo, distolga la nostra attenzione da ciò che ci angoscia.

Sicuramente ognuno di noi ha già delle strategie per autoregolarsi emotivamente nelle condizioni di *stress*.

Qualcuno trova beneficio a parlare con una persona di fiducia, altri ascoltano la musica, altri ancora preferiscono dedicarsi ad attività manuali.

In un momento come questo può essere senz'altro di aiuto implementare queste strategie e sperimentarne di nuove, in modo da avere più strumenti possibili per gestire i momenti di inattività.

On line possiamo trovare lezioni di yoga, *training* guidati di rilassamento, visite guidate interattive dei più bei musei italiani e molto altro ancora.

In appendice troviamo due modi semplici ma efficaci per allenarci ed entrare in uno stato di rilassamento.

Esploriamo nuove attività piacevoli da fare in casa (dilettarsi in cucina, piccoli lavori in casa, di giardinaggio, ecc.).

Infine, ricordiamoci che anche "imparare ad annoiarci" può essere una nuova esperienza da conoscere.

Il nostro tempo ha una dignità indipendentemente da quello che facciamo.

5.
PRATICARE ATTIVITÀ FISICA

Il movimento fisico è fondamentale per il benessere emotivo: aiuta a concentrarsi, migliora l'umore, scioglie le tensioni, sposta l'attenzione dal rimuginio alle sensazioni corporee.

Il fatto che in questo momento dobbiamo evitare le uscite può diventare molto frustrante non solo per chi pratica in modo abituale attività fisica, ma anche per chi non l'ha mai fatta.

Per entrambe le categorie è possibile organizzare delle brevi sessioni ginniche in casa, sfruttando internet e la creatività.

Non è necessario fare allenamenti intensi.

Per allentare le tensioni del corpo e della mente può bastare fare *stretching* per soli 5 minuti. In casa è possibile organizzare una mezz'ora di attività al giorno con lo scopo di aumentare la frequenza cardiaca.

Possiamo fare attività con il nostro partner o con i figli, rendendo l'attività un momento di svago e di condivisione per tutta la famiglia.

6.

COMUNICARE EFFICACEMENTE CON I BAMBINI SULLA SITUAZIONE

Spesso abbiamo la convinzione che i bambini vadano protetti a tutti i costi.

Sarebbe bello non coinvolgerli in situazioni poco piacevoli, ma l'emergenza sanitaria in corso ha profondamente modificato la loro *routine* e negare che qualcosa stia succedendo non fa altro che alimentare ansia e paura.

La cosa migliore da fare con i più piccoli è parlare della situazione: con serenità e semplicità, cercando di rassicurarli sul fatto che molti professionisti si stanno occupando delle persone malate e molti scienziati stanno cercando di trovare una soluzione.

I bambini usano mamma e papà come *termometri emotivi*, si basano molto più su ciò che vedono che su quello che ascoltano. Nei momenti in cui vogliamo comunicare con loro, descrivendo la situazione, è bene che il nostro stato emotivo sia gestibile. Se, invece siamo tristi o preoccupati e non possiamo differire la comunicazione, è molto importante che spieghiamo il perché, senza negare ciò che proviamo. Questo aiuterà i più piccoli a manifestare le loro difficoltà quando si presenteranno, permettendoci di aiutarli. Non minimizziamo le loro emozioni. Ascoltiamole e diamo loro un nome.

Se per qualche motivo non possiamo vederli a causa delle restrizioni imposte, facilitiamo i momenti di contatto attraverso la tecnologia: ricordando loro che non frequentarli in questo momento non è una nostra mancanza, ma un atto di amore nei loro confronti.

Scegliamo di porci come filtri di fronte alle comunicazioni dei media.

Evitiamo di iper-esporli: i bambini non hanno i nostri stessi strumenti per interpretare numeri e dati.

Aiutiamo i bambini ad avere delle *routine* organizzate anche all'interno delle mura domestiche, differenziando chiaramente i momenti di studio da quelli di svago.

Se abbiamo difficoltà a rispondere a domande relative alla malattia e alla morte, possiamo chiedere l'aiuto dello psicologo.

7.

MANTENERE I CONTATTI SOCIALI

Uno dei bisogni primari per l'uomo è quello di essere in relazione con gli altri.

E' un istinto innato che in questo momento sta subendo importanti limitazioni per il bene collettivo.

Avere restrizioni di movimento, tuttavia, non significa annullare la socializzazione.

Innanzitutto è fondamentale ricordarsi che questo tempo può trasformarsi in una occasione per migliorare il dialogo e la condivisione con i membri della propria famiglia.

Stare insieme, certo, può alimentare il conflitto, ma se lo adoperiamo in maniera costruttiva, anch'esso può diventare un'occasione di crescita.

Per mantenere i contatti sociali, in particolare se siamo in condizioni di isolamento, utilizziamo il cellulare e le videochiamate, magari insegnando ai più anziani come fare per non rimanere isolati.

Scegliamo persone che hanno un effetto positivo su di noi e, soprattutto, parliamo anche d'altro: è il rimedio migliore per affrontare i momenti peggiori.

8.

RISPETTARE LE NORME IGIENICHE CONSIGLIATE DAL MINISTERO DELLA SALUTE

È fondamentale aiutare sé stessi e gli altri a mettere in atto comportanti adeguati.

Mantenere la distanza interpersonale, lavarsi spesso le mani, arieggiare i locali.

Implementiamo e suggeriamo a tutti, quali sono i comportamenti più adeguati da adottare, evitando ironia e atteggiamenti squalificanti verso chi rispetta le indicazioni.

Ricordiamoci che il *coronavirus* è un fenomeno collettivo e non individuale.

Il sacrificio fatto da ognuno di noi ha effetti positivi, in modo esponenziale su milioni di persone.

9.
PARLARE DI
<<COME CI SI SENTE>>

Nonostante tutti gli accorgimenti per gestire emotivamente questo eccezionale momento storico, ci saranno comunque dei momenti in cui potremmo essere sopraffatti, stanchi e spaventati.

È assolutamente normale!

Molti di noi stanno continuando a svolgere il proprio servizio, non di rado esponendosi a potenziali rischi.

E' naturale essere preoccupati per i propri familiari, da cui spesso dobbiamo rimanere separati per un periodo di tempo più o meno lungo.

Può verificarsi che qualcuno di noi abbia familiari positivi al virus e certamente questo stato di cose non ci fa stare tranquilli.

Alcuni colleghi stanno già affrontando questi difficili momenti.

Parlarne con gli altri può aiutarci a capire che siamo tutti nella stessa situazione, facendoci sentire meno inadeguati.

Cerchiamo di essere gentili con noi stessi, senza colpevolizzarci, accogliendo i nostri stati d'animo.

Un rimedio utile per i momenti di sconforto potrebbe essere scrivere.

Scrivere, come parlare, ha un enorme potere *catartico* sulla nostra mente, ci permette di dare

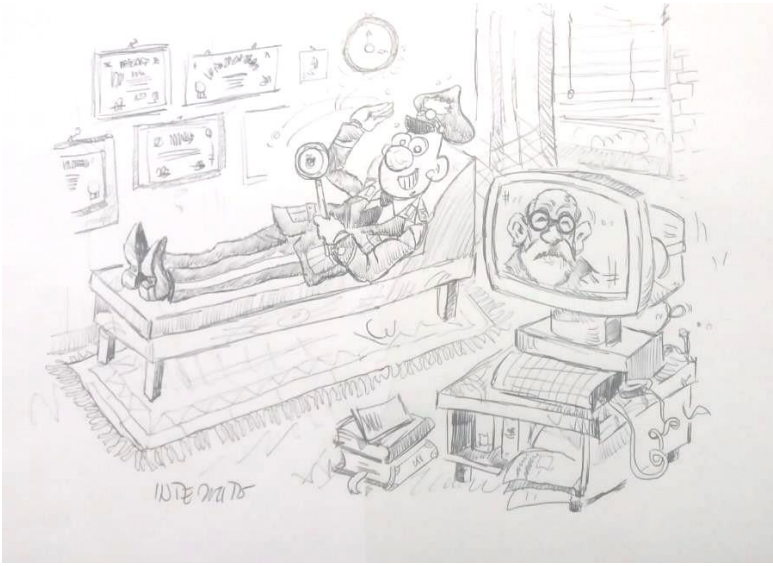
spazio alle emozioni, dando loro un valore, ci aiuta a prendere le distanze da ciò che ci affligge, ci permette di considerare nuovi punti di vista.

Tenere un diario può essere un modo per occuparci di noi stessi in questo momento.

Alla fine di questo vademecum abbiamo lasciato alcune pagine bianche per annotare le nostre emozioni, le nostre sensazioni, i nostri pensieri.

Sarà sicuramente positivo, poter rileggere le sensazioni di questo difficile periodo, quando sarà tutto passato

10.
CHIEDIAMO UN AIUTO SPECIALISTICO SE NECESSARIO



Se ci accorgiamo che le nostre emozioni sono al di fuori della nostra capacità di gestione e ci impediscono di adottare comportamenti efficaci, creando in noi un forte disagio, è sempre possibile chiedere aiuto ad un professionista, ad uno psicologo.

Non significa non essere in grado di gestire la situazione, ma vuol dire avere una reazione fisiologica ad una situazione che fisiologica non è!

Tutti possiamo intravedere questa necessità.

In certi momenti o situazioni, un confronto, una consulenza, un sostegno, anche solo per avere le idee più chiare su ciò che proviamo o per aiutare un nostro caro, può dare una svolta e farci uscire da un momento di difficoltà.

Il Servizio di Psicologia dell'Arma è una risorsa accessibile a tutti e sempre disponibile tramite gli specialisti militari presenti su tutto il territorio, contattabili direttamente sui numeri di servizio dedicati.

Appendice 1:

Istruzioni per la respirazione diaframmatica

Che cos'è?

La respirazione diaframmatica è tipica dello stato di rilassamento.

Quando ci sentiamo stressati respiriamo rapidamente, con il torace: in questi casi passare alla respirazione diaframmatica ci farà sentire più rilassati.

La respirazione diaframmatica, chiamata anche addominale, richiede allenamento: può essere funzionale praticarla quotidianamente quando ci sentiamo relativamente calmi, in modo da risultare più facile nei momenti di stress.

Come si fa?

- Mettiamoci distesi o seduti
- Proviamo ad appoggiare una mano sul petto e una sull'addome

- Inspiriamo con il naso, immaginando di dirigere l'aria verso la pancia e verso il diaframma, senza passare per il torace (la parte alta del petto deve rimanere ferma). Sentiamo l'addome che si espande

- Espiriamo con la bocca, emettendo un suono tipo sibilo. Quando espiriamo, sentiamo l'addome che si appiattisce. Prima di inspirare nuovamente, espelliamo completamente l'aria

- Contiamo per ogni ispirazione e ogni espirazione "1001,1002,1003", in modo da avere il giusto ritmo

- Continuiamo così per almeno 5 minuti

Appendice 2:

Istruzioni per usare le immagini positive

Quando non è possibile abbandonare fisicamente una situazione che provoca disagio, possiamo allontanarci mentalmente da essa creando uno spazio nella nostra mente dove sentirci calmi, sereni, al sicuro.

Calandosi con l'immaginazione in una situazione positiva è possibile allentare le tensioni emotive. Anche questo esercizio richiede allenamento per essere efficace.

Come si fa?

- Chiudiamo gli occhi e visualizziamo un posto sicuro e rilassante per noi, reale o immaginario
- Cerchiamo di visualizzare quanti più dettagli possibile, coinvolgendo tutti i sensi
- Cosa sentiamo, quali odori avvertiamo, cosa vediamo?

- Cerchiamo di visualizzare noi stessi in questo scenario
- Fissiamo i dettagli di come mi sento in questo momento: cosa provo? come sta il mio corpo? quali pensieri positivi mi attraversano la mente in questa situazione piacevole?
- Possiamo tornare mentalmente in questo posto tutte le volte che vogliamo, rievocando le sensazioni piacevoli sperimentate

INDICE

1.	Informarsi correttamente sul Covid - 19	*p.5*
2.	Gestire efficacemente le emozioni	*p.9*
3.	Mantenere la routine	*p.13*
4.	Fare attività che aiutino a rilassarsi	*p.17*
5.	Praticare attività fisica, anche in casa	*p.21*
6.	Comunicare efficacemente con i bambini sulla situazione	*p.23*
7.	Mantenere i contatti sociali	*p.27*
8.	Rispettare le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute	*p.29*
9.	Parlare di "come ci si sente"	*p.31*
10.	Chiediamo un aiuto specialistico se necessario	*p.35*