



COMANDO DELLE FORZE OPERATIVE TERRESTRI
E COMANDO OPERATIVO ESERCITO

STATO MAGGIORE DELL' ESERCITO



EMERGENZA CORONAVIRUS

Come mantenere elevata
la nostra **prontezza psicologica**
con comportamenti adeguati
e pensieri corretti.



Questo breve vademecum raccoglie le principali indicazioni elaborate da parte della comunità scientifica italiana* e offre suggerimenti pratici, utili per riflettere e orientare al meglio i nostri pensieri, gestire le emozioni e indirizzare i comportamenti nel contesto particolare derivante dalle iniziative finalizzate a contrastare il COVID-19.

* Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi e Ministero della Salute.

**SIAMO MILITARI E
SIAMO RESPONSABILI
DELLA NOSTRA
PRONTEZZA PSICOLOGICA,
ABBIAMO PERTANTO
IL DOVERE DI **COMBATTERE**
ANCHE CONTRO I “VIRUS MENTALI”
CHE CI INDEBOLISCONO,
CI RENDONO VULNERABILI
E CI FANNO PERDERE DI VISTA
I COMPORTAMENTI ADEGUATI
E LE NOSTRE POTENTI RISORSE.
DOBBIAMO PRENDERCI CURA
DI NOI STESSI E
PRESERVARE LA NOSTRA SALUTE
FISICA E PSICOLOGICA.**

Il nostro cervello è già predisposto geneticamente a vincere e superare queste situazioni di crisi.

Abbiamo solo bisogno di equipaggiarci e addestrarci
*per affrontare questa nuova quotidianità,
per auto-proteggerci
ed essere di supporto
anche per i nostri colleghi e i nostri familiari.*

*In questo periodo,
**indipendentemente
dal fatto di essere a casa,
impegnati in servizio presso
le strutture militari
o in Operazioni,**
possiamo seguire alcuni
consigli pratici,
utili per mantenere
il senso di “autocontrollo”
che in una situazione
di emergenza, quale questa,
potremmo temere
di aver perso o di perdere.*

La sovraesposizione ai social e l'utilizzo frequente di applicazioni di messaggistica istantanea (ad es. WhatsApp) può condizionare la nostra libertà di pensiero e limitare le nostre relazioni.

In questi giorni, continuamente sollecitati da messaggi, troppo spesso poco veritieri, rischiamo di perdere il contatto con i dati di realtà e con chi abbiamo accanto.

Scopriamo, in questo tempo, il piacere del dialogo con i nostri colleghi, amici e parenti.

Privilegiamo piuttosto una telefonata o una videochiamata per curare le nostre relazioni con chi è lontano da noi.

Se siamo al lavoro, in questi giorni potremmo sentirci a volte in difficoltà nel concentrarci o prendere decisioni. Questo è un aspetto normale quando si è sotto stress, soprattutto se per i turni di lavoro stiamo facendo anche più fatica a riposare. Cerchiamo di mantenere regolarità e durata nel sonno.

Pensare di alleviare i momenti di tensione e in cui ci si sente annoiati, fumando di più e/o bevendo alcolici, è un modo errato di vivere questo periodo.

Non aggiungiamo dipendenze o altre costrizioni, scegliamo piuttosto uno stile di vita sano, abitudini corrette, una dieta equilibrata e sperimentiamo nuovi interessi che ci aiuteranno ad avere pensieri costruttivi e a sentirci più sereni.

STRUMENTI PER L'AUTO-TUTELA PSICOLOGICA E LA GESTIONE DELLO STRESS

Se siamo al lavoro, impossibilitati a raggiungere i nostri cari, potremmo sentirci tristi, stressati, nervosi, soli e spaventati.

Queste sensazioni sono normali.

Aiutiamoci, mantenendo un dialogo quotidiano con i nostri Comandanti e con i colleghi con cui condividiamo questo momento.

Avere restrizioni di movimento NON significa annullare

la socializzazione.

Ciascuno condivida come si sente con le persone di cui si fida, anche con una telefonata: questo permetterà di sentirsi rasserenati.

In questi giorni potremmo scopirci nervosi, più irritabili e scontenti nei confronti degli altri.

Sono emozioni e comportamenti normali quando ci troviamo di fronte ad un forte stress. Qualora questo tendesse a mantenersi e aumentare nel tempo, potrebbe impedirci di vivere in serenità il rapporto con gli altri e di sentirci al meglio delle nostre possibilità.

Parlare continuamente del coronavirus non aiuta a combatterlo.

Se ci concentriamo unicamente su questo problema, alimentando discorsi angoscianti e catastrofisti o diffondendo informazioni spesso non verificate, rafforziamo le emozioni negative in un circolo vizioso che genera ansia, tensione e comportamenti guidati dalla paura.

Un atteggiamento positivo e pacato aiuta noi e gli altri.

OCCUPARCI DI NOI E DI COME STIAMO NON CI IMPEDIRÀ DI PROVARE STRESS, MA POTRÀ AIUTARCI A RIDURLO, CONTENERLO E LIMITARNE GLI EFFETTI NEGATIVI, PERMETTENDOCI DI AFFRONTARE AL MEGLIO L'EMERGENZA CHE STIAMO VIVENDO.

Privilegiamo canali di informazione ufficiali e scegliamo solo due momenti al giorno in cui informarci. Nei momenti di emergenza abbiamo bisogno di ricevere informazioni corrette per evitare che la paura prenda il sopravvento e di rimanere in uno stato di allerta continuo.

Facciamo attenzione quindi alle fake news o a notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi. Informarci è importante. Per questo è meglio ricorrere a fonti istituzionali: Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ministero della Salute e Istituto Superiore di Sanità.

Fare attività che aiutano a rilassarsi. Prendiamoci il tempo per praticare attività piacevoli che possano aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, ascoltare musica, stare con la famiglia, fare giardinaggio, meditare, o qualsiasi altra attività che ci faccia stare bene! Per riposare bene, è meglio evitare "speciali sul Coronavirus" prima di addormentarsi.

STRUMENTI PER L'AUTO-TUTELA PSICOLOGICA E LA GESTIONE DELLO STRESS

Non interrompiamo, per quanto possibile, la nostra routine.

In questo momento bisogna riferirsi a ciò che è certo, noto e prevedibile: questo ci darà conferma che siamo in grado di reagire e controllare ciò che è alla nostra portata. Manteniamo le nostre abitudini rispettando sempre le prescrizioni di sicurezza imposte e **seguendo i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.**

Chiedere aiuto.

Tutti possiamo avere necessità, in certi momenti o situazioni, di un confronto, una consulenza, un sostegno, anche solo per avere le idee più chiare su ciò che proviamo e gestire meglio le nostre emozioni.

Chiedere aiuto non è un segno di debolezza ma un atto di responsabilità.

Attività fisica, in casa.

Conosciamo bene il valore dell'attività fisica quotidiana. Anche se siamo impossibilitati a svolgere il consueto allenamento in palestra, in caserma o all'aperto, scarichiamo le tensioni impegnandoci in attività alternative, anche casalinghe, aiutandoci magari con i *tutorial* e i video gratuiti *on-line* o ripetendo gli esercizi a corpo libero che facciamo di solito. Scaricarsi e fare attività fisica durante il giorno consentirà anche di riposare meglio di notte.