

INDICAZIONI PER LA GESTIONE DEGLI ASPETTI PSICOLOGICI ED EMOTIVI CONNESSI AL CORONAVIRUS



Sentirsi stressati è abbastanza normale nella situazione attuale. Gestire lo stress e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto gestire la salute fisica.

La necessità di stare lontani dalla famiglia, come pure la permanenza forzata in casa possono rendere molto più difficile una situazione già impegnativa. Se lo stress peggiora, le persone possono sentirsi sopraffatti e in colpa. Lo stress cronico può influire sul benessere mentale e sul lavoro anche dopo un miglioramento della situazione. E' bene aver chiaro che lo stress è una reazione di adattamento che dipende molto dal modo in cui vediamo gli eventi e le situazioni che affrontiamo. Con "RESILIENZA" si indica la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi e può essere potenziata da ciascuno di noi, soprattutto quando siamo motivati a farlo da circostanze particolari. Per svilupparla occorre adottare un atteggiamento costruttivo, organizzarsi restando sensibili ed aperti alle opportunità che la vita può offrire in ogni situazione, anche negativa, senza alienare la propria identità. Con un atteggiamento resiliente possiamo gestire al meglio il nostro stress, utilizzando le nostre risorse in modo utile per noi stessi e chi ci circonda.

Nel periodo critico che stiamo vivendo con l'epidemia da nuovo Coronavirus siamo tutti sollecitati anche da un punto di vista psicologico. Questa breve guida non sostituisce in alcun modo un aiuto specialistico, ma vuole invitare a riflettere e a dirigere meglio i propri pensieri, a orientare le emozioni, ma anche a gestire i propri comportamenti. Il virus non si scaccia col pensiero, ma pensare bene ci aiuta ad affrontarlo meglio.

Di seguito alcuni suggerimenti per autoproteggersi, una sorta di invito a riscoprire le proprie risorse e dare dignità ad ogni aspetto della giornata.

1. Solidarizzare

Non sei solo, questa esperienza ci offre la possibilità di sentirci tutti comunità, tutti “sulla stessa barca”. Mantenere i contatti con i colleghi aiuta a stare meglio, ma anche a sentirsi meglio. Ci decentra un po’, ci fa sentire reciprocamente responsabili nella solidarietà. Non diffondere informazioni fuorvianti, aiuta i colleghi e chi ti sta vicino, attiva e crea reti di solidarietà, specialmente verso chi ritieni più



provato e stanco, forse più solo o vulnerabile. Essere solidali aumenta la serenità ed è contagioso. Contagiati con la solidarietà e sarai protetto da certi effetti collaterali che l’attuale situazione può avere sul tuo stato d’animo e sul clima della collettività. Se sei confinato a casa, individua i contatti su cui fare affidamento. Accordati per seguire quotidianamente almeno uno o due chiamate o videochiamate in modo da poter mantenere il contatto anche con l’esterno della tua abitazione e della tua quotidianità. Questi riferimenti potrebbero non essere alla portata di tutti, specialmente nel caso di persone che vivono sole e/o isolate con problemi di fiducia nel prossimo, conflittualità pregressa, assenza di riferimenti di fiducia. Inoltre, qualora fossi a conoscenza di persone che hanno pregressa tendenza all’autoisolamento e/o prive di riferimenti e/o che vivono isolate per anzianità o per altre ragioni, tenta di andare loro incontro comunicando loro i numeri utili di riferimento e i numeri di emergenza, nel caso in cui dovessero aver bisogno di aiuto, psicologico e non.

2. Contenere

La paura e il panico sono cattivi consiglieri, rendono la vita più difficile, non aiutano ad affrontare nel modo migliore i problemi e a trovare soluzioni efficaci. Non solo. Impediscono anche di mettere in atto correttamente le indicazioni utili per affrontare la situazione. E’ importante mettere degli argini alle emozioni quando superano una certa soglia, rompere i circoli viziosi di pensiero che le alimentano: può aiutare ed essere utile concentrarsi maggiormente sui fatti oggettivi, trovare interlocutori affidabili con i quali condividere le proprie preoccupazioni o rivolgersi, se è il caso, al supporto di uno specialista, soprattutto quando percepiamo di non essere più padroni delle nostre scelte e dei nostri pensieri.

I costi delle restrizioni anti-contagio possono essere valutati da una prospettiva di altruismo e senso di comunità; il sentirsi parte di un gruppo allargato che fa un grande sforzo comune in favore della collettività e in particolare dei più vulnerabili può promuovere o rafforzare la motivazione e la tolleranza alla frustrazione aggiungendo valore (altruismo) e significato personale (“ne vale la pena”). La mancanza di controllo sulle restrizioni anti-contagio e sul comportamento degli altri può indurre qualcuno a sviluppare valutazioni e pensieri ostili, sospettosi e aggressivi verso gli altri; è importante, tenendo presente e dando comunque valore alle nostre personali opinioni, identificare tali atteggiamenti e prospettive ostili ricordando e incoraggiando cosa è

funzionale e significativo per noi, e cosa è fuori dal nostro controllo e potere. Il nostro personale comportamento e atteggiamento costruttivo quotidiano può essere un esempio per chi ha contatti con noi. Ciascuno può fare molto con il suo stesso comportamento.

3. Distinguere

È importante imparare a distinguere i fatti oggettivi e comprovati a livello scientifico dalle credenze, dalle supposizioni, dalle mille opinioni che in questo tempo circolano attorno al COVID 19. Occorre affidarsi a informazioni attendibili, che provengono dai siti istituzionali e dalla comunità



scientifica e accettare e tollerare un certo grado di incertezza di fondo sui dati del contagio, sui veicoli del contagio, sul termine della epidemia e delle restrizioni. E' importante avere informazioni, ma nessuna informazione è perfetta, definitiva, e incrollabile. Distinguere significa anche riuscire a fare la differenza fra la sensazione di paura che si percepisce e l'effettivo rischio che si corre: saremo più tutelati se ci concentriamo su ciò che conta. Se stai a casa cerca di esporti alle notizie 1, massimo 3 volte al giorno, evita il sovraccarico informativo che rischia di compromettere il tuo umore, le tue emozioni e la tua psiche. Questo è possibile riducendo l'uso dei social network, utilizzando canali informativi istituzionali ufficiali e/o testate giornalistiche affidabili. Di massima importanza è la riduzione dell'uso delle chat di WhatsApp dove spesso circolano messaggi e informazioni non corrette: oltre a evitare di diffondere il virus, evita di diffondere messaggi o comunicazioni non ufficiali e fuorvianti e, in qualsiasi caso, prima di diffonderle controlla che siano veritiere e fondate per il bene tuo e di chi ti sta intorno, anche a livello digitale.

4. Focalizzare

Mantieni la visione di insieme su ciò che succede. Focalizzarsi esclusivamente su quello che ci spaventa ne cambia la percezione, aumentandolo a dismisura, creando una sorta di effetto "riflettore",

che illumina solo l'aspetto temuto. Allarga lo sguardo, ti accorgerai anche di altre cose importanti, cose che ti possono aiutare a gestire meglio la situazione, quali le risorse disponibili, le relazioni dalle quali possiamo trarre sostegno o che necessitano del nostro sostegno. Se stai a casa imposta una routine: le abitudini quotidiane sono state stravolte, è indubbio. Ciò può condurre alla "perdita della bussola" nelle semplici azioni quotidiane, con il rischio di rimanere a letto o sul divano anche laddove non sussista uno stato di stanchezza o necessità di riposo. È essenziale riprogrammare la propria routine e rispettare in modo rigoroso gli orari decisi: anche questo è un richiamo alla responsabilità, ma è una responsabilità che assumi nei confronti di te stesso. Pertanto oltre a programmare telefonate o videochiamate con contatti di fiducia, il tempo quotidiano deve e può essere impiegato per svolgere altre attività. Anche stando a casa mantieni l'igiene personale, prenditi cura di te e di chi ti sta vicino. Non saltare i pasti,

ma, al contempo, razionalizza e non abusare né di cibo, né di caffeina, né di alcool, né di sigarette: un conto sono i piccoli sfizi, ma tentare di colmare i vuoti con questi prodotti, sul lungo periodo, è pericoloso per la tua salute. Rispetta gli orari di lavoro da casa ma dedica tempo allo svago: leggere, scrivere, disegnare, ascoltare musica, cucinare, guardare film, serie tv, giocare (sì, vale anche per gli adulti) e svolgere attività fisica dentro casa è possibile ed è importante per non farsi sopraffare dalla paura o dalla noia.

5. Arginare

occorre fare ordine in ciò che si sa, in ciò che si fa e in ciò che si pensa. Occorre mettere un argine alla tentazione di cercare continuamente informazioni, via internet, troppe notizie che non sempre aiutano a comprendere e che non sempre sono tutte affidabili. Stare in perenne allarme non aiuta, porta a concentrarsi eccessivamente su



di sé e a cercare alleati che confermino le proprie visioni, insomma scarica le batterie. Dedica uno spazio della tua giornata all'aggiornamento sicuro e poi fai altro. Se stai a casa ottimizza gli spazi della casa, riordina armadi e dispense ed elimina il superfluo; pulisci casa: come consigliato dall'Istituto superiore di sanità è altrettanto importante prendersi cura degli ambienti chiusi in cui viviamo o lavoriamo. È essenziale garantire il ricambio dell'aria negli ambienti e pulire adeguatamente tutte le superfici con i prodotti adatti, e prestare massima attenzione agli impianti di ventilazione. Anche stando a casa esponiti almeno mezz'ora all'aria: in particolare nelle giornate di sole, dedica almeno mezz'ora all'esposizione alla luce solare e all'aria aperta. Questo non vuol dire "uscire di casa", ma passare tempo sul balcone o alla finestra. L'esposizione alla luce solare, senza esagerare, è utile per sviluppare la vitamina D, essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e per le ossa. Inoltre, l'esposizione all'aria aperta da finestre o balconi è importante per cambiare prospettiva e visione, al di là delle mura domestiche: utilizza questo tempo per respirare profondamente, rilassarti e concentrarti sul "qui e ora" e sul respiro, razionalizzando la paura e facendo defluire lo stress accumulato.

6. Pazientare

abbiamo bisogno di tempo per elaborare quello che sta succedendo: la fretta non è una buona consigliera. Pazienza vuol dire accettare il fatto che le cose non si risolvono subito. Pensare di proteggersi al cento per cento dagli eventi della vita, non solo dal Coronavirus, è illusorio e può portare all'esasperazione nel tentativo di realizzare questa esigenza di tutela di sé stessi e dei propri cari. La qualità della vita dipende anche dalle nostre scelte, a cosa diamo importanza, possiamo fare veramente molto per vivere bene anche nei momenti difficili. In un team di lavoro, trasmettere questo valore significa proteggere la propria squadra dallo stress cronico e questo aiuta a mantenere efficienti gli standard del lavoro

svolto. Monitorare regolarmente il benessere di tutti, garantire un'efficiente comunicazione e aggiornamenti tempestivi aiutano a mantenere il controllo, mitigando le preoccupazioni e l'incertezza. Assicurare delle riunioni brevi e regolari consente alle persone di esprimere le proprie preoccupazioni e di porre domande, incoraggiando il sostegno tra colleghi. In particolare la "psico-educazione", l'intervento che ha come scopo l'identificazione dei propri stati emotivi (identificare e dare il nome alle proprie emozioni), dei propri pensieri e delle tendenze ad agire, associato alla validazione e alla normalizzazione di tali aspetti psicologici, è molto importante e molto costruttivo nei contatti con gli altri, attraverso ogni mezzo di comunicazione. E' molto importante contrastare e scoraggiare il pensiero eccessivamente polarizzato, la generalizzazione e la catastrofizzazione (di chiunque, anche di certi "esperti" o "personaggi pubblici"), incoraggiando la prospettiva della adeguatezza e comprensibilità delle reazioni psicologiche personali, da modulare verso una direzione significativa e costruttiva per ciascuno.

In ultimo ricorda: non ti vergognare di chiedere aiuto.

Ricordati che all'Home page del sito Marintranet, nel link "Promozione del benessere psicologico e salute mentale" è pubblicato l'elenco dei Consulitori/Servizi di psicologia militari e che lo psicologo è presente nei Comandi operativi e all'interno dei Servizi Sanitari di aderenza sparsi sul territorio.

Se hai bisogno di consiglio contatta un esperto.

Non è debole chi chiede aiuto per aumentare le proprie risorse e quelle dei suoi cari!

Ministero della Difesa-Elenco consultori

<http://www.difesa.it/SMD /approfondimenti/benessere-e-salute/prevenzione-del-suicidio/ Pagine/Info-e-Contatti.aspx>

SITOGRAFIA:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<https://www.epicentro.iss.it/>

<http://www.protezionecivile.gov.it/home>

<https://emdr.it/wp-content/uploads/2020/03/comunicazione-coronavirus.pdf>

<http://www.psy.it/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>

