

ROUTINE QUOTIDIANA



Quelle che stiamo vivendo sono settimane particolari, spiazzanti dal punto di vista emotivo. L'immobilità e la sensazione di impotenza sono legna al fuoco per le nostre paure. Come affrontare questi giorni e queste emozioni? Una buona pratica è quella di affrontare giorno per giorno, ponendosi piccoli obiettivi giornalieri (sistemare l'armadio, fare una ricetta nuova, dedicarsi al giardino o al balcone).

Anche i momenti di silenzio o inattività sono preziosi: rappresentano un'occasione per riflettere e dedicare spazio al nostro "dentro". In caso di momenti panico è possibile provare con semplici esercizi di rilassamento: sediamoci o sdraiamoci in posizione supina, inspiriamo profondamente col naso riempiendo pancia e petto, poi espiriamo lentamente attraverso la bocca. Ripetiamo la respirazione più volte concentrandoci sul nostro respiro per 5/10 minuti. E poi?

Per affrontare la quarantena è molto utile costruire delle nuove routine. Dare significato al tempo e non lasciare al caso le nostre azioni per trascorrere nel modo più sereno possibile questo periodo di immobilità. Infatti, il mantenimento di abitudini salutari ha effetti positivi non solo sul nostro fisico ma anche sulla nostra salute mentale. Per esempio, la scansione del tempo è utile allo sviluppo di nuovo adattamento. Per questo è fondamentale curare l'alimentazione, avendo pasti regolari, e riposarsi adeguatamente. In caso di disturbi del sonno persistenti o stati d'ansia faticosi da gestire, che intaccano le abitudini quotidiane, non esitare a rivolgerti ad un professionista.

Ma non è tutto...

Ecco alcuni consigli che arrivano dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi per affrontare i giorni di permanenza in casa alla luce dell'emergenza coronavirus: il vicepresidente Laura Parolin e il presidente David Lazzari rispondono ad alcune domande dando utili suggerimenti.

TRE PAROLE D'ORDINE PER VIVERE QUESTO MOMENTO, IN CUI SI È COSTRETTI A RIMANERE A CASA, NELLA MANIERA PIÙ SERENA POSSIBILE

1- Riscoprire le proprie risorse: la scansione dei tempi della nostra giornata si è dilatata e ogni abitudine piccola o grande ha trovato un posto differente nel nostro quotidiano. Questo tempo ritrovato può essere un buon momento per riorganizzare il nostro quotidiano, pensando alle cose che vorremmo diverse e alle cose che invece ci piacerebbe coltivare di più. In questo periodo abbiamo la preziosa occasione, oltre a provare a semplicemente rilassarci, di imparare anche ad annoiarci un po'.

Riteniamo che non sia opportuno formulare previsioni in termini temporali in momenti come questo. La situazione muta e sviluppa velocemente, così come molte sono le comunicazioni anche Istituzionali su questo argomento. Potrebbe essere sensato non pensare a "quando finirà" ma vivere giorno per giorno anche perché non sappiamo se i termini verranno di nuovo estesi e di quanto. La particolarità della situazione attuale ci mette a confronto anche con l'urgenza dei provvedimenti e la loro comunicazione in tempi molto stretti. Ci si potrebbe affidare alle parole di Orazio che nelle sue Odi scriveva "*carpe diem*" traducibile in "afferra il giorno" e ci invitava a

concentrarsi e godere del momento presente ed anche "*quam minimum credula postero*", confidando il meno possibile nel domani, in quanto per definizione non prevedibile.

2- Gestire le emozioni negative: è importante ricordare che la percezione della realtà può cambiare molto nel momento in cui proviamo emozioni negative: ad esempio, quando siamo agitati, la nostra percezione del rischio può cambiare grandemente. Un buon modo per liberarsi dal carico di emozioni che comprensibilmente si agitano dentro di noi in questi giorni è quello innanzitutto di riconoscerle per quello che sono e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle. Un consiglio pratico è quello di tentare semplici tecniche di rilassamento (ad esempio concentrandoci per 5-10 minuti sul nostro respiro).

3- Applicare il minimalismo digitale: mai come in questo periodo può tornare utile una "dieta" digitale: prenderci un momento per riflettere sul valore che hanno per noi i social: cosa aggiungono alla nostra quotidianità? Cosa tolgono? Qual è il migliore uso che possiamo farne per arricchire la nostra vita? Essere bombardati di informazioni dalla mattina alla sera perché guardiamo compulsivamente il cellulare, più che rassicurarci, rischia di aumentare il carico cognitivo e di conseguenza la sensazione di essere costantemente sotto pressione: meglio limitarsi a consultare le fonti ufficiali, evitare il passaparola e aggiornarsi una, massimo due volte al giorno sull'evolversi della situazione.

OGNI GIORNO TANTI ITALIANI SI RITROVANO AFFACCIATI ALLE FINESTRE PER CANTARE DANDO VITA A DEI FLASHMOB. SONO INIZIATIVE CHE OFFRONO SOLLIEVO? Abbiamo seguito attraverso i social, con occhi incuriositi, alcune delle iniziative spontaneamente create dai cittadini. Di fronte a restrizioni così importanti della nostra libertà, la spinta creativa ha fatto da contraltare generando iniziative gruppali e corali. La ricerca di vicinanza sembra fisiologica, ritrovando nello sguardo del vicino di casa e nella voce del nostro dirimpettaio una piccola tregua all'isolamento auto ed etero imposto. La capacità di queste iniziative di formare gruppi "virtuali", in un momento in cui l'aggregazione fisica è vietata, è ciò che attira tanti italiani a parteciparvi. Crediamo che in questa fase gli svariati *flash mob* abbiano avuto soprattutto il grande merito di distrarre le persone allontanandole dalla routine quotidiana e immaginiamo, anche, da qualche pensiero negativo.



QUALI POSSONO ESSERE ALCUNI CONSIGLI UTILI PER CHI SI RITROVA A VIVERE UNA 'CONVIVENZA FORZATA'?

Consigliamo di prendersi i propri spazi e di rispettare, allo stesso tempo, gli spazi dell'altro. In questi giorni, condividere momenti insieme programmati come ad esempio la cena o un'attività da fare insieme, riscoprire i giochi da tavola o guardare un film, diventa un modo per stare insieme e condividere. Avere un obiettivo condiviso può aiutare a sopportarsi e supportarsi di più. La convivenza forzata può creare disagi, incomprensioni, discussioni. Risolvere subito il problema, chiarendo i malintesi, è la via per mantenere un clima sereno in casa. Attenzione, però, alle esplosioni di collera! Consigliamo di rispettare i silenzi e i momenti di solitudine dell'altro che, oggi più che mai, appaiono preziosi:

pensare, ragionare, rilassarsi in solitudine può spesso essere la via per abbandonare pensieri negativi e riscoprire sé stessi. Condividere preoccupazioni e paure, inoltre, è il modo migliore per affrontare i timori che possono derivare dall'incertezza e dalla precarietà di questi giorni. Spesso ciò che ci fa paura, fa paura anche agli altri. Tenere presente che tutte le emozioni che si provano e le reazioni che si hanno in questo momento sono condizionate dalla situazione particolare in cui ci troviamo e quindi spesso vengono amplificate o attenuate da un momento di stress/preoccupazione/sconvolgimento della routine/limitazione della libertà personale. Tenuto conto di questo e presa consapevolezza di ciò è possibile leggere le emozioni/reazioni in ottica nuova e prendere la giusta distanza.



E INVECE COSA SI PUÒ CONSIGLIARE A COPPIE E NUCLEI FAMILIARI COSTRETTI A VIVERE A DISTANZA?

Questa è certo una delle tante complessità che stiamo affrontando in questi lunghi giorni. Mantenere i contatti attraverso i mezzi di comunicazione tecnologici (chiamate e videochiamate) permette di salvaguardare la relazione dal disagio provocato da questa situazione. Sicuramente la distanza fisica e l'impossibilità di relazionarsi interamente con una persona cara possono generare difficoltà e sofferenza, ma è importante pensare che la situazione è temporanea e che il tempo perso potrà essere recuperato e apprezzato ulteriormente. Riteniamo sia importante mantenere abitudini come per esempio cenare insieme anche se attraverso lo schermo, guardare insieme lo stesso film e commentarlo. Scriversi delle e-mail, fare sport in casa ma in videochiamata cercando, insomma, di declinare con i supporti tecnologici più aspetti possibili della famiglia e della coppia. Non smettere di programmare insieme: un progetto di convivenza, un viaggio, la visita ad un museo ecc... il futuro è e rimane davanti a noi!

ALTRO PUNTO È QUELLO DEI BAMBINI CHE DEVONO TRASCORRERE IN CASA MOLTE ORE. COME VA SPIEGATA LA SITUAZIONE CHE STIAMO VIVENDO?

È importante spiegare ai bambini questo nostro particolare presente, senza mentire. Le bugie creano confusione e paura. Certamente le parole e i mezzi da usare devono essere adatti all'età del bambino ed essere rispettosi delle diverse fasi evolutive. Parole semplici, immagini, giochi, filmati appropriati possono aiutare i bambini a elaborare la situazione in base alle proprie capacità di comprensione. Con vocabolari a volte molto distanti dal nostro, anche bambini e adolescenti stanno imparando a dare un senso a questa esperienza. Possiamo aiutarli ascoltandoli, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ad utilizzare questo tempo per continuare con i loro studi, anche se online, e magari approfittarne per lasciare libera la creatività dedicandosi a hobbies e passioni (rigorosamente casalinghi!).



GLI ANZIANI SONO PARTICOLARMENTE ESPOSTI. COME POSSONO FAMILIARI E AMICI AIUTARLI?



Gli anziani sono senza dubbio una se non la categoria più a rischio e non soltanto a livello medico. A causa delle limitazioni, molti di loro si trovano ad oggi ancor più soli ed isolati di quanto avviene abitualmente. Il consiglio in questo è quello di non alimentare l'isolamento ma cercare per quanto possibile di contrastarlo. In questo senso, mantenere i contatti con i familiari o gli amici è essenziale in quanto, non solo possono rallegrare

l'umore e aiutare a trascorrere le giornate, ma anche a "non lasciarsi andare". Sapere che le persone care non li hanno dimenticati ma sperano, come loro, che la quarantena finisca per ritrovarsi e passare del tempo insieme aiuta a non perdere la speranza e la positività. È un momento nuovo anche per loro, abituati a tempi forse ancora più difficili in cui veniva richiesto l'impegno di salvare il paese scendendo in campo; adesso devono imparare a fare uno sforzo ancora più grande: combattere restando a casa! Questa può diventare l'occasione per riscoprire la generosità del prossimo. In moltissimi, addetti ai lavori e non, si sono da subito mobilitati per aiutare le persone anziane o disabili, portando loro a casa la spesa o i farmaci necessari così che non debbano esporsi a rischi inutili. In questo senso, l'invito è quello a non avere paura di chiedere aiuto. Per lasciare libere le linee di emergenza, sono stati istituiti numeri appositi che possono essere contattati per ricevere a casa i farmaci e numerosi supermercati della grande distribuzione



hanno reso gratuita la spedizione della spesa a domicilio. A tal proposito, un appello deve essere fatto anche alle famiglie che non devono abbandonare i propri cari e possono trovare il modo di aiutarli, anche a distanza. È necessario far prendere loro coscienza dei rischi che corrono e della facilità con cui il virus si diffonde e attacca i metabolismi più deboli. Senza allarmarli o

spaventarli, è però importante aiutarli a comprendere che uscendo di casa mettono a rischio la loro salute e quella delle persone che gli sono vicine.



QUALI INIZIATIVE AVETE MESSO IN CAMPO COME ORDINE DEGLI PSICOLOGI? NE AVETE ALTRE IN CANTIERE?

In queste settimane stiamo assistendo all'attivazione di psicologhe e psicologi da tutta Italia, sia a livello di istituzioni ordinistiche che a livello individuale, lavorando incessantemente su diversi fronti cruciali. Un primo aspetto riguarda fornire il supporto della professione alle Autorità: in questo senso abbiamo attivato una cabina di regia con le associazioni psicologiche di volontariato nella Protezione Civile e con i coordinamenti degli Psicologi della Croce Rossa e Cism. È stato deciso di comune accordo di mettersi a disposizione della Protezione Civile nazionale e di attivare i coordinamenti regionali delle associazioni a supporto delle PC regionali. È inoltre importante che la comunicazione pubblica sia efficace: il Cnop ha scritto al Governo per fornire il contributo degli Psicologi per la gestione della comunicazione relativa al problema.

Il secondo aspetto, davvero urgente in questo momento di grande cambiamento, è quello di fornire indicazioni ai cittadini sulla gestione psicologica del problema, con particolare attenzione alla “percezione del rischio”. Abbiamo sottolineato l’importanza di attenersi alle informazioni ufficiali e attendibili, per favorire una percezione adeguata e una tutela contro allarmismi e fake news. In questi contesti siamo esposti più facilmente a emozioni negative e la contatto con la paura e abbiamo dato consigli per aumentare il “quoziente di resilienza” dei singoli, della famiglia, della comunità. In questa direzione abbiamo avviato una campagna #psicologicontrolapaura che prevede diverse iniziative. Ad esempio un “vademecum psicologico sul coronavirus” disponibile sul sito Cnop e distribuito anche nella rete delle farmacie in collaborazione con la Fofi, Federfarma e Assofarm.

Aiutarsi da soli è necessario ma spesso non sufficiente. Per questo sottolineiamo l’importanza per le persone che sentono un particolare disagio psicologico di chiedere, senza timore o vergogna, un aiuto professionale. La nostra comunità in questo periodo ha dato prova di grande sensibilità e si è mossa nella direzione di offrire prestazioni on line.

Un terzo punto è relativo all’aiuto psicologico alle persone malate, ai loro familiari ma anche agli operatori sanitari in prima linea, che sono comprensibilmente sotto forte stress. Si tratta di situazioni psicologiche molto delicate e che richiedono una presenza puntuale e tempestiva. Si pensi solo alla situazione delle persone contagiate e malate anche per lo stigma e la vergogna che circonda questa malattia o ai familiari per lutti vissuti in modo tragico. Per tutte queste situazioni è importante una rete psicologica pubblica adeguata e dislocata dove serve. Non a caso nel DL 14 del 9 marzo è stato inserito un riferimento esplicito alla possibilità di reclutamento di psicologi per operare nel sistema sanitario nell’emergenza.

Infine, l’Ordine degli Psicologi della Lombardia ha messo a disposizione un numero, attivo tutti i giorni, con cui mettersi in diretto contatto con psicologi dell'emergenza.

Infatti, l'emergenza che stiamo vivendo può avere numerosi effetti sulla salute psicologica: chi si senta in difficoltà può chiamare il seguente numero e mettersi in contatto con un professionista.



www.opl.it

 [tvOPL](https://www.youtube.com/OPL)

www.psymap.it

+39 02 82396234

FILO DIRETTO CON GLI PSICOLOGI DELL'EMERGENZA
TUTTI I GIORNI DALLE 9:00 ALLE 18:00

WWW.LOPSILOGOTIAIUTA.IT