

SUGGERIMENTI PER GESTIRE LO STRESS E SALVAGUARDARE IL BENESSERE POSSIBILE AL TEMPO DEL CORONAVISUS

Tratti da "Guida anti-stress per i cittadini in casa" del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi

RISPONDERE ALLO STRESS CON LA RESILIENZA

E' bene avere 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**.

Un esercizio... **pensa la casa come un rifugio** anziché una prigione, **il tempo come ritrovato** anziché perso.

DARE DIGNITA' ALLA NOSTRA GIORNATA

Sembra importante **praticare piccoli gesti ed abitudini regalando loro spazi e tempi differenti**: il rito della colazione, le grandi e piccole abluzioni, la cura del nostro corpo, la lettura dei quotidiani (senza sovraesporsi a notizie ansiogene), le pause caffè, l'aperitivo serale, il preparare i pasti, l'organizzare il tempo da dedicare ad un buon film o alla lettura di un libro oltre certamente ai tempi di lavoro. In questo particolare momento ognuna di **queste (ed altre) attività riconquista dignità e tempo**.

Abbandonata la nostra routine abituale spesso affollata scopriamo ora di avere tempo per fare cose nuove o per dedicarsi a piccole attività che abbiamo dimenticato o procrastinato.

SMART WORKING

Per chi continua a lavorare da casa è importante **organizzare la propria giornata con limiti e routine**. **Separare** il più possibile **gli ambienti** di lavoro da quelli casalinghi, **mantenere degli orari di lavoro definiti**, **prendersi cura di sé** come se ci si preparasse per una giornata qualsiasi (niente è più deleterio dell'effetto tuta da ginnastica tutto il giorno), approfittarne per sostituire il panino mangiato a pranzo in tutta velocità con **un pasto sano ed equilibrato**.

RIPOSA

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, un fattore importantissimo per il nostro benessere è il riposo notturno. **Concediti almeno un'ora lontano dai social e dalle luci dei nostri svariati dispositivi per decomprimere alla fine della giornata**: una doccia calda, una tisana, la lettura di qualche pagina di un libro, una musica rilassante, ci accompagnano verso un sonno ristoratore, fondamentale per recuperare le energie e anche aiutare il nostro sistema immunitario

SOCIALIZZA, ADESSO HAI TEMPO PER FARLO

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. Questo è il momento migliore per **fare buon uso dei mezzi di comunicazione e dedicare del tempo per chiamare un amico** (o per organizzare un aperitivo via Skype), o passare del tempo con le persone con cui magari condividi la quarantena (quante volte ti sei detto: dovrei passare più tempo con i miei familiari?). Di fronte a restrizioni così importanti della nostra libertà la spinta creativa ha fatto e sta facendo da contraltare generando simpatiche iniziative corali. La

capacità di iniziative come quelle dei FlashMob è di formare gruppi “virtuali”, in un momento in cui l'aggregazione fisica è vietata. Hanno soprattutto il merito di distrarre le persone allontanandole dalla routine quotidiana e anche da qualche pensiero negativo!

GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE

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.

Tenere presente che tutte le emozioni che si provano sono condizionate dalla situazione particolare in cui ci troviamo e spesso vengono amplificate dalla limitazione della libertà personale. In questa ottica nuova prova a prendere la giusta distanza dalle emozioni

Un esercizio... Per alleggerire il carico delle emozioni che si agitano dentro di noi in questi giorni è necessario **riconoscerle per quello che sono** (ad esempio: “mi sento spaventato” oppure “mi sento triste”) e poi **provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle.**

Prenditi un momento per respirare ad esempio concentrati per 5-10 minuti su un respiro lento e regolare.

LA PAURA

La paura è un'emozione naturale che evolutivamente ci ha consentito di sopravvivere, facendo aumentare il livello di attenzione e preparando il corpo a scattare e rispondere in caso di pericoli improvvisi. Tuttavia, oggi che non abbiamo (fortunatamente) l'esigenza di attivarci per sfuggire a pericoli materiali concreti, non di rado la paura si trasforma in ansia, una spiacevole sensazione che anticipa e amplifica le conseguenze di quegli stessi pericoli che a mente fredda giudicheremmo innocui. In questo senso l'ansia può diventare disadattiva, facendoci assumere una prospettiva acritica che ci porta a reagire impulsivamente, senza riflettere. **Avere la “giusta” paura non solo è normale ma ci protegge dal pericolo di essere contagiati e contagiare, spingendoci dunque ad attuare tutte le misure preventive e cautelative** che il Governo ci ha invitato ad intraprendere. In questo senso, è cruciale riuscire a ritagliarsi momenti durante i quali non pensare all'emergenza, parlare d'altro, fare altro. Questo non solo ci consente di mantenerci il più vicino possibile alla quotidianità, ma anche di rivivere quelle emozioni positive che sembra abbiamo dimenticato

APRIRE LA MENTE ALL'ALTRO

Ciò che ci fa paura, fa paura anche agli altri. **Condividere** alcune preoccupazioni e paure è il modo migliore per affrontare i timori che possono derivare dall'incertezza e dalla precarietà di questi giorni.

MINIMALISMO DIGITALE

Essere bombardati di informazioni dalla mattina alla sera perchè 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/due volte al giorno sull'evolversi della situazione

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?

NON VIVERE SOLO DI CORONAVIRUS

Nonostante la realtà attorno a noi ce lo ricordi costantemente, **è importante provare a portare la nostra attenzione anche su altro**: un libro che volevamo leggere da tempo, l'ultima serie di Netflix, il tuo disco preferito... Concentrarsi su altro è il miglior rimedio contro il rimuginio.