



Questo stravolgimento delle nostre attività quotidiane determina indubbiamente una necessità di adattamento alla nuova situazione che può comportare difficoltà e disagi, tuttavia l'entrare in relazione più stretta con i nostri cari, avere maggior disponibilità temporale per i nostri interessi e infine trovarsi nella anomala situazione di stare da soli con noi stessi, sono anche opportunità rare che ognuno di noi ha l'occasione di cogliere



Forlì,

16 marzo 2020 - La situazione di emergenza sanitaria che stiamo vivendo coinvolge tutta la comunità ad ogni livello. È normale in questo momento che molti cittadini si sentano preoccupati, allarmati, confusi sul da fare. Il cambiamento delle nostre abitudini di vita, scolastiche, lavorative, sociali, influisce sulla vita di adulti, bambini, anziani e persone fragili determinando senza alcun dubbio molte difficoltà. Durante una situazione di crisi, è normale potersi sentire tristi, stressati, confusi, impotenti, soli o spaventati.

Teniamo

presente che durante le condizioni di emergenze la maggior parte delle persone sono soggette a stress e possono sviluppare sintomi transitori di tipo emotivo o psicosomatico. Tali disagi vengono solitamente superati spontaneamente nel

tempo, grazie alle proprie risorse interne, alle strategie personali ed al supporto della comunità in cui si vive. In qualche caso, possono invece non risolversi nel tempo e rimanere oltre l'emergenza. Solo in questi casi sarà necessario eventualmente chiedere aiuto e rivolgersi ad un professionista.

Stile di vita

Più in generale per la gestione dello stress e il mantenimento del tono dell'umore è utile mantenere uno stile di vita sano: dieta bilanciata, sonno regolare ed esercizio fisico. Nei momenti di maggior vulnerabilità emotiva è altresì fondamentale non affrontare le proprie angosce fumando o bevendo alcolici, in quanto comporterebbe al termine dell'utilizzo, un effetto 'boomerang' con conseguente peggioramento del modo in cui ci sentiamo. Può essere utile, nei momenti di sconforto ricordare come in passato abbiamo affrontato le avversità della vita e come abbiamo gestito le nostre emozioni.

Per

tenere la mente occupata, ridurre l'ansia e trascorrere con maggiore leggerezza questo periodo è consigliabile cercare attività per passare il tempo: leggere libri, guardare film, ascoltare la musica, cucinare, rispolverare giochi da tavolo... è un ottimo momento per scoprire nuovi hobby.

Nel

caso in cui ci si sentisse sopraffatti dall'ansia può essere utile parlare con persone amiche, con il proprio medico o con un operatore sanitario che potrà essere contattato presso i Servizi usuali di riferimento.

Se in casa ci sono dei minori

In particolare in presenza di minori è importante non stravolgere le normali consuetudini nell'ascoltare i mezzi di informazione, in quanto i bambini sono maggiormente sensibili ai cambiamenti e alle preoccupazioni di chi gli sta vicino. Nel raccogliere le informazioni è importante utilizzare fonti attendibili che ci possano aiutare a determinare con precisione il reale, in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

È importante

all'interno del contesto abitativo essere disponibili all'ascolto e al confronto, in particolare sui temi legati al momento. È infatti necessario non rendere il Coronavirus, o le preoccupazioni ad esso correlate un 'tabù', permettendo a ognuno di potersi informare ed esprimere liberamente. Al contempo

tale argomento non dovrebbe monopolizzare la comunicazione occupando la centralità di tutte le nostre conversazioni.

I

bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc. In questi casi, e in particolare nei momenti difficili, è importante rispondere alle loro reazioni confortandoli, ascoltando le loro preoccupazioni. In caso di separazione (ad es. ricovero in ospedale) è fondamentale stabilire contatti regolari (ad es. via telefono) e rassicuranti.

Visto

il grande cambiamento nella propria routine affrontato sia dai bambini che dagli adolescenti in questo momento, è importante parlare di ciò che è accaduto, spiegare cosa sta succedendo e fornire loro chiare informazioni e rassicurazioni utilizzando parole che siano in grado di capire a seconda dell'età.

Dare

indicazioni su come ridurre il rischio di essere contagiati e fornire informazioni, in modo rassicurante, su cosa potrebbe accadere, può essere di grande aiuto nel prevenire stati di panico e paura. Infine, seguire regolarmente una routine giornaliera nell'ambiente domestico (scuola virtuale/apprendimento e tempo per giocare/passare il tempo) può aiutare sia gli adulti che bambini a rilassarsi e sentirsi più al sicuro.

Questo

stravolgimento delle nostre attività quotidiane determina indubbiamente una necessità di adattamento alla nuova situazione che può comportare difficoltà e disagi, tuttavia l'entrare in relazione più stretta con i nostri cari, avere maggior disponibilità temporale per i nostri interessi e infine trovarsi nella anomala situazione di stare da soli con noi stessi, sono anche opportunità rare che ognuno di noi ha l'occasione di cogliere.