

EMERGENZA CORONAVIRUS PER GLI ADULTI

Qualche consiglio per affrontare al meglio il periodo di isolamento

D.ssa Cathia Aldeghi - Psicologa – www.psiche-benessere.it

1. La tensione aumenta

Trova l'abitudine, nel corso della giornata, di ritagliarti uno spazio in casa in cui stare un po' da solo e rilassarti: crea un ambiente confortevole al rilassamento abbassando un po' la luce e limitando i rumori esterni (spegni per un attimo il telefono e la tv), mettiti seduto o sdraiato, respira profondamente per qualche istante e poi lascia che il respiro ritorni normale. Porta l'attenzione sul respiro che entra e che esce dalle narici, ascolta le sensazioni del tuo corpo partendo dai punti di appoggio (piedi, natiche, schiena, mani), ascoltati con gentilezza senza giudicare. Resta per qualche istante in auto ascolto. Se senti tensione in qualche punto del corpo, lasciala andare.

2. Lo stress ti porta a rispondere male

Se in una discussione i toni si accendono troppo, chiedi scusa e spiega che la tensione ti ha fatto dire o fare qualcosa di irrispettoso. Ritrova la calma e poi, assertivamente, ritorna a chiarire cosa realmente volevi dire. Siamo essere umani e, quando siamo sotto stress, possiamo rischiare di perdere un po' il controllo della situazione. Ma possiamo rimediare, se lo vogliamo!!!

3. Sopraggiunge la noia

Mettiti a fare cose che nei periodi di intenso lavoro non riesci a fare. Quante volte abbiamo dovuto rinunciare a fare delle cose in casa per mancanza di tempo. Ora è la nostra occasione. Chissà quando ci ricapiterà tutto questo tempo a disposizione!!!

4. Come gestire l'ansia

Prova a spostare l'attenzione su qualcosa di bello da fare o da progettare per il prossimo futuro in base ai tuoi interessi. L'attività manuale ti aiuterà molto in questo caso, come ad es. cucinare, sistemare casa, cucire, disegnare, ma anche la lettura di un bel libro, la visione di un film, una chiacchierata al telefono con una persona a cui vuoi bene. Fai in sostanza qualcosa che ti aiuti a spostare il pensiero su qualcosa di diverso rispetto allo stato di emergenza, su qualcosa di piacevole. Non guardare continuamente notizie sui social e tv, ma limitati a farlo in pochi momenti della giornata per restare comunque aggiornato circa la situazione.

5. Come contribuire alla risoluzione dell'emergenza virus

Seguire con responsabilità tutte le indicazioni che le autorità ci forniscono, ovvero uscire il meno possibile e solo in caso di estrema necessità. Usare tutto il senso civico che abbiamo, coltivare l'amore e il rispetto per la vita (nostra e quella degli altri). RESTA A CASA più che puoi!!!