

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## VIVERE BENE IN TEMPI DIFFICILI ...



## QUESTO TI PUÒ AIUTARE! in caso di possibilità di movimento limitata, segregazione domestica o quarantena

Il coprifuoco e la quarantena sono situazioni alle quali non siamo abituati e nelle quali non sappiamo comportarci. Dobbiamo fare un enorme sforzo per adattarci a queste nuove sfide e questo sforzo può mettere a dura prova il corpo e la psiche. Lo sforzo causa stress e lo stress indebolisce il nostro sistema immunitario.

Esistono però strategie **comportamentali e mentali** scientificamente studiate e collaudate, che ci permettono di affrontare al meglio questa anomala situazione.

**L' Ordine degli Psicologi e delle Psicologhe di Bolzano, in collaborazione con il Forum Prevenzione e l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige**, coinvolti nella rete di aiuto provinciale **Psyhelp Covid 19**, hanno realizzato questo opuscolo informativo per aiutarvi a superare al meglio questo difficile momento. **Queste raccomandazioni non sostituiscono un aiuto professionale.**

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### SUGGERIMENTI PER LA VITA QUOTIDIANA:

- 1. Usate i mezzi di comunicazione in modo consapevole e specifico**  
Fonti d'informazione affidabili riducono lo stress. Evitate la ricerca compulsiva di informazioni e proteggetevi dalle martellanti e continue "nuove notizie". Utilizzate solo fonti affidabili e inoltrate solo informazioni affidabili. In questo modo otterrete le informazioni che vi servono a sentirvi in sicurezza e vi proteggerete dal continuo flusso di messaggi devastanti.
- 2. Mantenete una routine quotidiana e pianificate la vostra giornata**  
Anche se la situazione è anomala, cercate di mantenere il più possibile la vostra solita routine. Questo vi darà sicurezza. Alzatevi all'ora abituale, adempite ai vostri doveri e poi godete del tempo libero. Cercate anche di mangiare e andare a letto alla solita ora. Questo è particolarmente importante per i bambini. Pianificando la giornata si previene la perdita di controllo e il senso d'impotenza, si ha la sensazione di non essere in balia della situazione, ma di plasmarla attivamente.
- 3. Rimanete in contatto**  
È importante mantenere regolari contatti sociali attraverso il telefono, le chat e la videotelefonata. Il contatto con la famiglia e gli amici dà sostegno, la condivisione delle preoccupazioni aiuta a superare la crisi. Fate in modo che l'argomento COVID-19 non determini l'intera conversazione. È importante prestare attenzione all'altra persona per riconoscere gli argomenti che fanno bene. Il contatto visivo riduce gli ormoni dello stress, quindi, se possibile, non dovrete stare da soli in casa durante l'isolamento. Anche le videochiamate possono essere un valido aiuto.
- 4. In caso di crisi o conflitto cercate soluzioni**  
Situazioni così estreme come quella che stiamo vivendo possono anche portare a conflitti e stati d'ansia. Prima che la situazione degeneri sarebbe meglio tirare il freno di emergenza. Non restate in silenzio ingoiando il rospo, ma cercate di capire cosa sta succedendo. Spesso durante una lite non ci sono i presupposti per chiarirsi. Se riuscite, chiudete il contenzioso e rimandate la discussione a più tardi, quando riuscirete a parlare con più calma. A volte fa bene stare un po' ognuno per conto suo, per riavvicinarsi dopo e fare cose insieme. Cercate anche di crearvi degli spazi di ritiro personale.
- 5. Fate un bel respiro e muovetevi**  
L'attività fisica aiuta a ridurre lo stress e la tensione e, questo è scientificamente provato, ha un effetto positivo sulla nostra psiche. Praticare sport è possibile anche in spazi ristretti: i video su Internet forniscono suggerimenti e programmi di allenamento. Anche gli esercizi di rilassamento sono un buon sostegno per la nostra psiche. Quando ci rilassiamo, vediamo le cose in modo più chiaro. Quando siamo riposati, elaboriamo meglio lo stress e le emozioni negative. Su Internet si trovano anche molte istruzioni o tutorial per esercizi di rilassamento.

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### SUGGERIMENTI PER LA VITA QUOTIDIANA:

#### 6. Fate cose che vi piace fare e che vi fanno stare bene

Fate attività che sapete che vi fanno bene. Leggere, fare giardinaggio, fare il bagno, mangiare bene e molto altro ancora. Fate cose per cui non avete mai tempo e fate consapevolmente cose belle. Sapete meglio di chiunque altro cosa vi piace fare.

#### 7. Attivate le risorse

Cercate cose che vi incoraggiano: ad esempio frasi che rassicurino voi stesse e la famiglia e che vi diano sicurezza, come: „Insieme possiamo farcela!” Pronuncia ad alta voce i tuoi punti di forza. Nelle situazioni di crisi, l'attenzione è spesso automaticamente attratta dalle paure e da ciò che non funziona. Per raggiungere un equilibrio psichico è necessario concentrarsi consapevolmente su ciò che funziona, sui successi e sulle proprie forze, pensarle, dirle ad alta voce e lodarle di fronte agli altri.

#### 8. Coltivate l'umorismo

L'umorismo è un ottimo rimedio contro la disperazione, i sorrisi e le risate spesso danno sollievo.

### COSA AIUTA A SUPERARE LE PAURE E LE PREOCCUPAZIONI

#### Esprimete le vostre emozioni

È normale che in situazioni di crisi le emozioni mutino rapidamente: dal senso d'impotenza alla rabbia, dalla paura alla collera, dal senso di vuoto alla sensazione che nulla abbia senso, molte emozioni possono apparire e cambiare rapidamente. In tempi così carichi di emozioni non si dovrebbero prendere decisioni importanti. Prendetevi il vostro tempo per capire ed esprimere ciò che sentite.

#### Interrompete il carosello di pensieri

Rimuginare è una delle tante strategie per affrontare lo stress e ha lo scopo di aiutare a trovare soluzioni. Tuttavia, dedicarsi costantemente ai propri pensieri negativi può essere molto dannoso. Cercate quindi di uscire dal carosello dei pensieri e di smettere di rimuginare. Dite a voi stessi: „Stop, non ci pensare più. Adesso pensa... all'ultima vacanza (se è stata bella)“. Per riuscirci non basta pensare a qualcos'altro, ma aiuta fare qualcosa che distoglie la mente dai pensieri, come cucinare, fare lavori domestici, qualsiasi attività che richiede concentrazione è adatta.

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### COSA AIUTA A SUPERARE LE PAURE E LE PREOCCUPAZIONI

#### **Ricordate, questa situazione passerà**

È importante ricordare che l'epidemia di COVID-19 passerà. Fate tutto il possibile per ridurre il rischio di contrarre la malattia, ad esempio lavandovi regolarmente le mani ed evitando contatti interpersonali ravvicinati. Pianificate le cose che volete fare dopo che avremo superato questa crisi.

#### **Non vergognatevi di chiedere aiuto**

Se avete l'impressione di non riuscire a farcela da soli, non vergognatevi, ma cercate un aiuto professionale. Psicologhe e psichiatri hanno familiarità con questi problemi e possono darvi un valido sostegno.

### GODETEVI LA NOIA

Se non avete il lavoro e avete svolto tutte le attività che vi eravate proposte, avrete improvvisamente un'insolita quantità di tempo. Anche in questo caso può essere utile organizzarvi in modo che il tempo non sembri così infinitamente lungo e monotono.

- Rimanete in contatto con le persone importanti. Scambiatevi esperienze e idee positive e pianificate attività da fare insieme quando non sarete più costretti all'isolamento.
- Pianificate un momento culmine in ogni giornata, che vi dà gioia.
- Definite 7 momenti fissi al giorno (colazione, brain jogging, pranzo, ora di esercizio fisico, momento di piacere, cena, ora di andare a letto).
- Esercitatevi 15 minuti al giorno nel „dolce far niente“, nel non fare niente consapevolmente.
- Accettate i momenti di vuoto e di frustrazione.
- Iniziate i progetti che avevate rimandato per mancanza di tempo. È il momento giusto per svolgere compiti speciali, grandi e piccoli (ad es. riordinare la cantina, riordinare i libri, rivedere la collezioni di dischi).
- Avere pazienza e fiducia può essere un atteggiamento adeguato.

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### ALCOL: MENO È MEGLIO!

Chi beve alcolici per alleviare problemi, stress o ansia entra in un circolo vizioso. Per breve tempo può percepire un certo sollievo ma l'effetto desiderato non è permanente. L'abuso di alcol ha delle conseguenze pesanti: aumenta l'aggressività, possibili rischi vengono sottovalutati, si indebolisce il sistema immunitario, peggiora la qualità del sonno. Si sta inoltre diffondendo l'idea che l'alcol uccida il virus. Certo, se si parla di alcol puro usato come disinfettante, è vero, ma quello non si può bere. Anche in questi tempi quindi è meglio limitare il consumo di bevande alcoliche.

### COME ACCOMPAGNARE I BAMBINI E I GIOVANI

È molto importante proteggere anche e soprattutto i bambini. I bambini non dovrebbero mai essere esposti a situazioni che mettono paura. Accogliete le loro domande apertamente, discutete tranquillamente di ciò che li preoccupa o li inquieta. Spiegate la situazione attuale a vostra figlia o figlio con parole adeguate alla sua età. Evitate di adottare proprio adesso misure educative importanti ed evitate, se possibile, le punizioni. Cercate di dare forza al vostro bambino o bambina con la lode e motivatelo a comportarsi in modo adeguato.

#### QUESTE SONO ALCUNE COSE CHE POSSONO AIUTARVI IN QUESTO PERIODO

- State calmi, la paura è contagiosa.
- Lasciatevi guidare dalle domande dei bambini e rispondete loro in modo onesto e a misura di bambino.
- Accettate se il vostro bambino richiede più attenzioni del solito e rispondete adeguatamente a questa sua esigenza.
- Se possibile, mantenete la consueta routine quotidiana dei vostri figli.
- Suddividete chiaramente i momenti di apprendimento e di svago.
- Attivate i loro contatti sociali via telefono e Internet.
- Fate attività insieme e date spazio al gioco e alla distrazione.
- Definite orari chiaramente delimitati in cui ognuno lavora per conto suo.
- Concedete a voi stessi e ai bambini spazi e tempi di ritiro personale per prevenire o ridurre i conflitti.
- Date dei limiti assieme a vostro figlio o figlia, al tempo che passa davanti allo schermo della televisione, del cellulare o del computer.
- Monitorate e limitate il consumo di notizie sul COVID-19.
- Osservate il comportamento dei vostri figli, sottolineate i loro comportamenti favorevoli alla crisi e lodate le vostre figlie e i vostri figli più spesso di prima.

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### PREVENZIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Se l'appartamento in cui vivete è piccolo, se manca il giardino o la terrazza, si può verificare il cosiddetto „stress da affollamento“. A causa del tempo insolitamente lungo trascorso insieme, si creano situazioni difficili nel rapporto di coppia o nella vita familiare. Le abitudini possono apparire improvvisamente ingombranti, ciò che ha funzionato finora prende una piega negativa, dove si andava d'accordo, ora nascono tensioni e si perde la pazienza. Tutto questo può portare a discussioni, liti o addirittura a violenza emotiva e fisica.

- Consentite a tutti i membri della famiglia di ritirarsi, anche scaglionati in caso di mancanza di spazio.
- Stabilite una riunione familiare quotidiana, dove ognuno può esprimere i propri bisogni, i desideri e le proprie idee. Date spazio alle rispettive sensibilità e i rispettivi stati d'animo. Sottolineate sempre ciò che sta già andando bene.
- Parlate dei vostri bisogni, dei vostri limiti ed esprimete educatamente la vostra rabbia prima che le situazioni degenerino. („Sono infastidito dal tuo comportamento in questa particolare situazione“ è diverso da „Sei un incorreggibile egoista“).
- Prendete coscienza della vostra situazione emotiva. Anche sentimenti spiacevoli come la rabbia o la collera meritano di essere espressi con attenzione.
- Sperimentate strategie diverse nell'affrontare questi sentimenti: Flessioni o trazioni davanti ad una finestra aperta, un esercizio di rilassamento, training autogeno, meditazione respiratoria. Tutto ciò che vi rilassa e stimola pensieri piacevoli può essere di sostegno.
- Siate più pazienti, più indulgenti e più miti del solito, verso voi stesse e verso gli altri.
- Concedetevi qualcosa di speciale, preferibilmente in accordo con i vostri cari.
- Assicuratevi di dormire abbastanza.

### CONTRASTARE LA VIOLENZA

Le attuali condizioni di vita e le relative incertezze possono innescare una serie di stati emotivi e conflitti spiacevoli. Per evitare che la violenza diventi lo sfogo di queste emozioni, dovete contrastarla attivamente. La violenza può essere espressa fisicamente (picchiare, calciare, spingere, tenere, fissare, abusare sessualmente) ed emotivamente (insultare, schernire, minacciare, ignorare).

# PREVENZIONE DA CORONAVIRUS.

## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!



### CONTRASTARE LA VIOLENZA

Quando si scatena il conflitto, alcuni comportamenti possono contribuire a calmare la situazione:

- Cercate di capire i bisogni e i sentimenti. Chiedetevi quali motivi possono aver causato l'eccitazione e fatevi alcune domande (ad esempio, cos'è successo? A cosa serve? A chi serve?), esprimete la vostra comprensione (ad esempio, ok, è fastidioso, posso capirlo), cercate di attivare rituali quotidiani e fate delle proposte (ad esempio, parliamone davanti a un caffè), trattate l'altra persona con rispetto. La cordialità è meglio di un atteggiamento amichevole, che l'altra persona non è (ancora) in grado di accettare.
- Individuate i primi segni di una possibile escalation: tensione, risentimento, irritabilità dell'altra persona.
- Cercate di tranquillizzarvi: inspirate ed espirate consapevolmente e profondamente, evitate il panico e lo stress.
- Pensate alla vostra sicurezza: non guardate la persona di fronte a voi, mantenete la distanza, evitate il contatto fisico.
- Fate attenzione al vostro linguaggio del corpo: evitate movimenti frenetici e impetuosi, non fissate la persona (senza distogliere completamente lo sguardo), parlate in modo chiaro e forte solo se necessario.
- Non lasciatevi provocare, ignorate gli insulti, non contraddite, rimanete obiettivi.
- Evitate attacchi e insulti provocatori, astenetevi da avvertimenti, non minacciate delle conseguenze, non mettete in imbarazzo o criticate l'altra persona.
- Se vi trovate in una situazione in cui voi o altre persone potrebbero essere in pericolo, **cercate di allontanarvi e cercate protezione** (dai vicini, dai passanti, dalla polizia).
- Se vi rendete conto che state diventando aggressivi o violenti verso gli altri, cercate strategie per **proteggere i vostri cari**: evitate subito le situazioni a rischio e cercate di calmarvi (cercate di usare strategie collaudate: fate un respiro profondo, bevete qualcosa, muovetevi, chiamate un amico, ecc.)
- Non abbiate paura di contattare professionisti anche in queste situazioni. I contatti utili sono elencati qui sotto.
- **Le donne che subiscono violenza domestica**, in questo momento vivono una situazione di particolare stress e rischio. Si possono ottenere consulenza e sostegno in forma anonima e gratuita presso le istituzioni per le donne in situazioni di violenza.