

# VIVERE BENE IN TEMPI DIFFICILI ...



## QUESTO TI PUÒ AIUTARE!

Attualmente viviamo in un periodo particolarmente sfidante, che interferisce in tutti i nostri ambiti della vita e della nostra quotidianità: Le conseguenze della Pandemia ci condizionano ancora a vari livelli, la guerra in Ucraina ha delle implicazioni per più ambiti della nostra vita, e dobbiamo quindi fare un'enorme sforzo per adattarci a queste nuove sfide.

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 situazioni di stress elevato.

**L'Ordine degli Psicologi e delle Psicologhe di Bolzano, in collaborazione con il Forum Prevenzione e l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige**, hanno realizzato un catalogo di raccomandazioni per aiutarvi a superare al meglio situazioni e fasi di maggior stress e sovraccarico psicologico.

Questo opuscolo informativo contiene dei consigli come affrontare al meglio momenti e situazioni di stress.

**Le raccomandazioni presentate non sostituiscono un'aiuto professionale.**

# QUESTO TI PUÒ AIUTARE



## 8 SUGGERIMENTI PER LA VITA QUOTIDIANA:

### 1. Usate i mezzi di comunicazione in modo consapevole e specifico

Fonti d'informazione affidabili riducono lo stress. Utilizzate solo fonti affidabili e inoltrate solo informazioni affidabili. In questo modo otterrete le informazioni che vi servono ed evitate che certe informazioni creino insicurezze oppure possano destabilizzarvi.

### 2. Rimanete in contatto

È importante mantenere regolari contatti sociali, anche e soprattutto quando siamo in crisi. Il contatto con la famiglia e gli amici dà sostegno, la condivisione delle preoccupazioni aiuta a superare la crisi. È importante prestare attenzione all'altra persona per riconoscere gli argomenti che fanno bene. Il contatto visivo riduce gli ormoni dello stress, quindi, anche le videochiamate possono essere un valido aiuto.

### 3. 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 non solo all'aperto o in palestra, anche a casa, volendo: 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.

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

Fate attività che sapete che vi fanno bene. Leggere, fare una passeggiata, 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.

### 5. Mantenete una routine quotidiana e pianificate la vostra giornata

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.

# QUESTO TI PUÒ AIUTARE



## 8 SUGGERIMENTI PER LA VITA QUOTIDIANA:

### 6. In caso di crisi o conflitto cercate soluzioni

Se viviamo momenti di crisi o situazioni difficili questo può 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. 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.

### 7. Attivate le risorse

Cercate cose che vi incoraggiano: ad esempio frasi che vi rassicurino e che vi diano sicurezza. Pronuncia ad alta voce i tuoi punti di forza. In 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:

### 1. 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.

### 2. 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.

# QUESTO TI PUÒ AIUTARE



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

### 3. Non rimanete soli/sole con i vostri pensieri e le vostre paure

Condividere le proprie preoccupazioni con altre persone può dare sollievo ed aiutare.

### 4. Non vergognatevi di chiedere aiuto

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

## 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. Questo vale anche per l'uso e l'abuso di altre sostanze, che possono creare dipendenze: la sensazione di sollievo è soltanto di breve durata.

## COME ACCOMPAGNARE I BAMBINI E I GIOVANI

Da studi effettuati sulle possibili conseguenze della pandemia Covid e l'indagine sui giovani 2021 emerge che per gli adolescenti e giovani l'adattamento alla vita e le sue esigenze attualmente richiede notevoli sforzi e può diventare particolarmente sfidante, stressante e creare insicurezze.

È molto importante parlare con i bambini delle loro paure. Accogliete le loro domande apertamente, discutete tranquillamente di ciò che li preoccupa o li inquieta.

# QUESTO TI PUÒ AIUTARE



## COME ACCOMPAGNARE I BAMBINI E I GIOVANI

I seguenti suggerimenti possono aiutarvi a gestire bene la vita quotidiana con i vostri figli anche in tempi difficili.

- Lasciatevi guidare dalle domande dei bambini e rispondete loro in modo onesto e a misura di bambino.
- Cercate di dare forza al vostro bambino o bambina con la lode e motivateli a comportarsi in modo adeguato. Evitate, se possibile, di punirli.
- Accettate se il vostro bambino richiede più attenzioni del solito e rispondete adeguatamente a questa sua esigenza.
- Mantenete il più possibile la consueta routine quotidiana dei vostri figli con orari fissi per lo studio, il tempo libero, i pasti e per andare a dormire. Questo è importante anche per i figli adolescenti.
- Promuovete ed attivate i loro contatti sociali
- Fate attività insieme e date spazio al gioco e alla distrazione.
- Definite orari chiaramente delimitati in cui ognuno sta per conto suo.
- Suddividete chiaramente i momenti di apprendimento e di svago.
- Definite orari chiaramente delimitati in cui ognuno sta 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.
- Pianificate e definite assieme al/la vostro/a adolescente il consumo mediatico quotidiano e mostrate interesse alle realtà digitali, con le quali si confronta vostro/a figlio/a. Discutete insieme eventuali rischi su internet e promuovete un approccio critico con il mondo digitale da parte dell'adolescente
- Tutelate i vostri figli da notizie, che possono suscitare paura. – Assicuratevi, che i vostri figli si procurino informazioni da fonti sicure e che non vengano “inondati” da notizie.
- 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.
- 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.

**Anche per bambini e adolescenti vale: Quando le loro preoccupazioni e paure causano un forte disagio, come genitori non esitate ad offrire a vostro/a figlio/a di richiedere un aiuto professionale.**