

ANDRA' TUTTO BENE! TORNEREMO PRESTO...

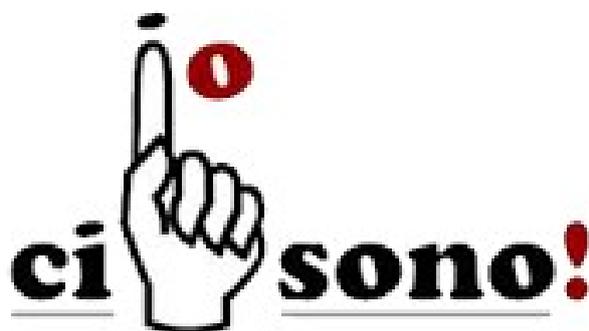
NEWS LETTER 05

16 Aprile 2020

AVO Segrate OdV

**UNA NEWSLETTER PER CONTINUARE A COMUNICARE...
PER PARLarci... PER DIRCI CHE TUTTO ANDRÀ BENE!**

Il destino dell'AVO: essere pionieri



Sono giorni, tanti giorni che stiamo a casa e sono giorni, tanti giorni che siamo fuori dall'Ospedale e dalla RSA. Precisamente è dal 23 febbraio che non andiamo più in servizio e dai tanti contatti avuti con i volontari, salvo alcune eccezioni, ho percepito stanchezza, incertezza e forse anche demotivazione. Stanchezza per una situazione difficile da comprendere e accettare, incertezza per un futuro incerto e pieno di incognite che a volte può

portare ad una più o meno consapevole demotivazione.

La nostra esistenza cambiata in un attimo nel contesto, nelle abitudini, nelle persone, nel giro di poco tempo si è trovata totalmente scompaginata come le pagine di un libro...

La stasi esistenziale di questi giorni con un virus invisibile, subdolo che di fatto si insinua tra la gente in ogni ambito e in ogni settore ci ha sconvolti ponendo più che un freno alla ordinarietà dello scorrere delle ore e delle giornate. Ci siamo trovati impreparati, abbiamo dovuto cambiare confini, abitudini in famiglia e con il resto del mondo, viviamo una condizione che non ci appartiene, che non condividiamo ma che per una dura prova siamo costretti ad affrontare.

Non esiste più una nostra confort zone caratterizzata da un tempo, uno spazio e una prospettiva soggettiva e collettiva regolari, ma una condizione esistenziale mutata profondamente, caratterizzata da un tempo DIVERSO da riempire a tutti i costi e in tutti i modi che fondamentalmente ci lascia più tempo alla riflessione di sé, di chi siamo noi senza gli altri che sono distanti... ..

Questo uno dei limiti di questa condizione odierna, di quanto manchi la ritualità di alcuni gesti che diamo per scontati ma che hanno un grande valore.

Affrontare tutto questo ci costringe ad uno sforzo non indifferente che a seconda delle attitudini di ciascuno ci porta a scrivere, leggere, studiare, raccontare e raccontarsi attraverso i social, ma anche a pulire forsennatamente la casa, a mettere ordine, in una inconsapevole ricerca forse di uno stile di vita che ci porti alla riscoperta di una educazione, oggi forse un po' smarrita, fondata sulla diligenza, sulla consapevolezza e sul rispetto per il prossimo.

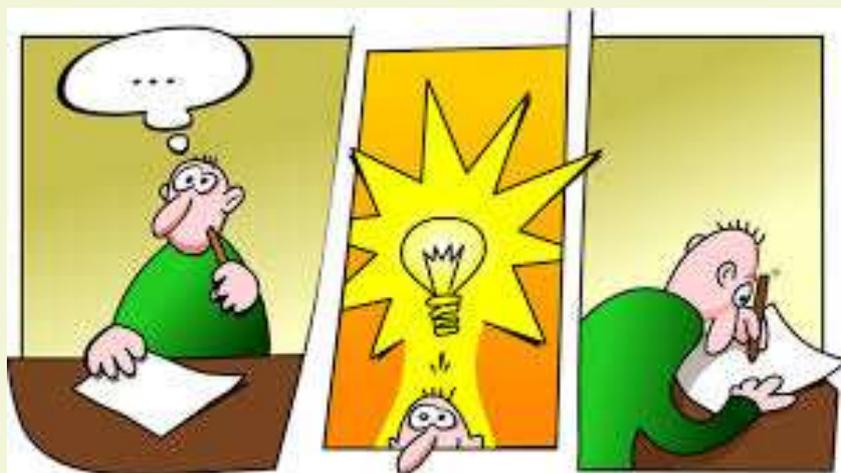
E la nostra Associazione?

Anche l'AVO vive la situazione del momento, i suoi volontari forzatamente a casa, pensano costantemente ai tanti malati soli nelle strutture e all'impossibilità di essere loro accanto. Questo di **non poter esserci** addolora tutti profondamente!

I volontari AVO sono però persone "speciali", (non si è AVO a caso), che vivono e utilizzano questo periodo per riflettere, per approfondire, per arricchire e migliorare se stessi in uno sforzo di miglioramento personale che mi auguro venga il più possibile condiviso con gli altri volontari affinché il percorso e la crescita di uno possa diventare patrimonio di tutti e quindi dell'Associazione.

L'AVO è sempre stata una pioniera: negli anni '70 fu una delle prime Associazioni, se non addirittura la prima, a parlare di umanizzazione degli ospedali, dove il malato non è più da considerarsi solo nella sua dimensione fisica, ma anche in quella intellettuale e spirituale. Umanizzare le strutture ha significato mettere in primo piano la persona del malato e non la malattia, ed essere AVO ha fatto sì che tantissime persone prendessero coscienza di cosa vuol dire essere testimoni di solidarietà, di altruismo, di cosa vuol dire essere cittadinanza attiva e contribuire al bene comune.

Ed oggi, in questo periodo così difficile ed oscuro, c'è la necessità di essere nuovamente pionieri, per la società ma anche per l'AVO. Quando torneremo in servizio saremo diversi, la società sarà diversa, pertanto prepariamoci e organizziamoci per vivere un'Associazione che nella stabilità dei suoi valori fondanti si apra a nuovi bisogni e a nuove necessità. Cerchiamo di "vederci", parlarci il più possibile, in questo i mezzi di telecomunicazione ci vengono in aiuto, e condividere tra noi pensieri, stati d'animo, riflessioni, progetti. Sì, nuovi progetti per la nostra nuova AVO, spronati e guidati in questo da una creatività libera e senza confini, che ci porti ad immaginare e preparare un futuro in cui vogliamo di nuovo esserci, con gli altri e per gli altri.



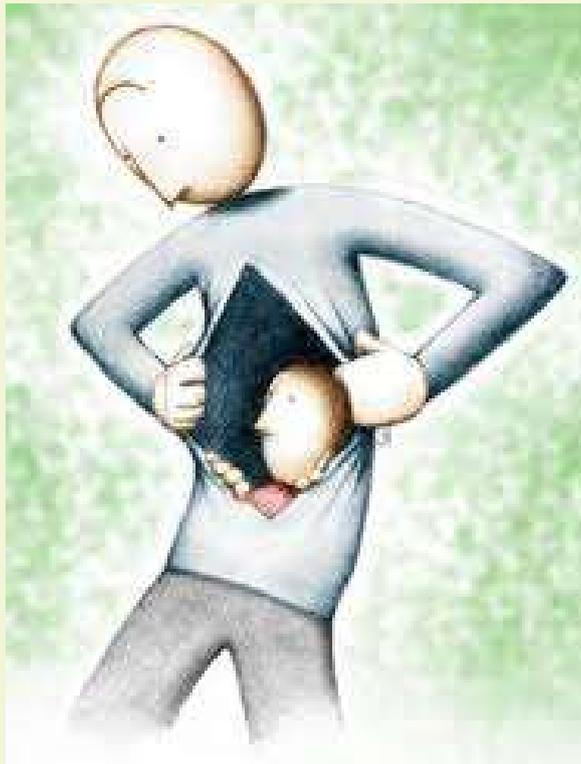
FORMAZIONE

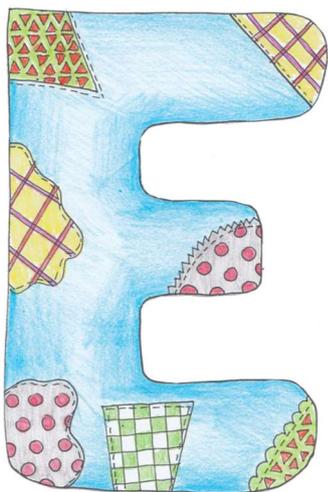
PRIMA DI TUTTO

RIFLESSIONE sulla conoscenza di sé:

Non possiamo offrire nulla agli altri
se non riconosciamo il patrimonio che è
dentro di noi:

una ricchezza, consapevole di ombre
e limiti, ma che attiva con forza le nostre
risorse sane per crescere.





come emozioni...

a cura di Francesca Cilento

<A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le emozioni.>

(Alessandro Baricco)

Il volontariato non è un'attività retribuita, ma non per questo meno impegnativa. Il volontario deve essere in possesso di una predisposizione all'aiuto, di nozioni tecniche e anche della capacità di gestire le emozioni che le attività suscitano.

L'assenza della retribuzione può erroneamente portare a svalutare l'attività del volontario che comunque comporta uno sforzo lavorativo e formativo.

Il volontariato è un'attività che spesso riguarda l'ambito sanitario assistenziale e questo comporta un dispendio emotivo e personale molto intenso che mette alla prova la forza del suo carattere. Ecco perché il volontariato deve essere supportato nella **gestione delle sue emozioni**.



Le competenze del volontario

Una visione completa delle **competenze che sono richieste al volontario** portano in evidenza tre punti fondamentali:

- Il primo punto riguarda l'acquisizione di **nozioni** e tecniche che consentano ai volontari di poter offrire un sostegno ai malati.
- Il secondo elemento è la presenza di

un'attitudine o **predisposizione** ad essere in contatto con la malattia e la sofferenza: questo vuol dire non tanto la conoscenza della patologia, ma soprattutto il voler entrare in contatto con la persona che soffre di un disagio/malattia.

Questo contatto personale è ciò che aumenta il coinvolgimento del volontario in quanto individuo e che può far nascere relazioni amichevoli e/o di amicizia.

- La terza competenza riguarda il **monitoraggio delle emozioni** che il servizio suscita nel volontario che regolarmente entra in contatto con una realtà comunque difficile e di sofferenza.

Cosa significa gestire le emozioni?

A livello individuale vuol dire **imparare ad ascoltarsi**. Seguire un corso sulla gestione delle emozioni non serve a nulla se il volontario ha la pretesa di essere immune ai problemi.

Ecco quindi che è fondamentale conoscersi e **riconoscere i propri punti deboli**. Durante le **attività del volontariato** si dovrebbe essere in grado di **riconoscere le diverse emozioni** che la situazione suscita; in tal senso sono molto utili i momenti di confronto che il gruppo di reparto può mettere a calendario durante l'anno o in occasioni specifiche. La condivisione con gli altri volontari permette di comprendere i diversi modi in cui una situazione può essere letta e quindi come un evento ci abbia colpito personalmente.

L'incontro con gli altri offre anche l'opportunità di chiedere aiuto quando il coinvolgimento emotivo diventa eccessivo. Il volontario come tutte le persone consapevoli deve essere in grado di prendersi cura di sé, vale a dire monitorare nel tempo le sue emozioni ed imparare ad ascoltare e gestire le sensazioni che emergono durante, prima e dopo il servizio volontario. Perché è proprio nel prendersi cura anche di se stessi, che nasce la consapevolezza di quell'aver scelto di essere volontari” e di voler continuare a svolgere quel compito. La consapevolezza di sé non è uno stato che si raggiunge una volta per tutte, ma richiede continui “aggiustamenti”, un sapersi rimettere in discussione periodicamente, che nella pratica significa:

- saper valutare in modo realistico i propri tempi (compresi quelli importantissimi di riposo)
- esercitarsi ad ascoltare le emozioni che proviamo durante lo svolgimento dell'attività di volontariato, prima e dopo l'attività, e annotare magari le osservazioni su un quaderno personale. Questa è una tecnica molto utile soprattutto quando si incontrano malati gravi o persone in grande sofferenza. Inoltre un quaderno in cui annotare le nostre sensazioni fisiche, emotive o le nostre osservazioni su come è andato il servizio ci permette di cogliere in tempo importanti segnali di stanchezza/demotivazione
- imparare a chiedere aiuto e consigli agli altri volontari,

Lasciarci coinvolgere da questa bellissima esperienza che è il volontariato e nel rapporto con l'altro, ascoltare le emozioni che emergono e viverle pienamente, ci consente di vivere appieno la nostra vita e la nostra umanità.

La timidezza

di Gabriella Gioacchini



Spesso negli incontri di formazione permanente ci si interroga sull'attitudine al nostro servizio AVO, se sia consono a chi ha un comportamento schivo oppure a chi ha tendenza all'estroversione.

Le interpretazioni della timidezza sono molteplici; dalla timidezza intesa come aprassia sociale, cioè rifiuto del rapporto con

gli altri e quindi anche incapacità di lavorare in equipe, alla timidezza come inadeguatezza al reale, come indecisione per eccesso di riflessione sull'azione e di scrupoli, che finiscono per essere paralizzanti, sino a ricerche recenti, secondo le quali questo sentimento dipenderebbe da un gene; capita anche di sentir dire che la timidezza è una forma di mancanza di umiltà, perché implica che si voglia essere “perfetti”, oppure che sia una forma di “fuga” da responsabilità e impegni.

Un atteggiamento timido sembra essere anacronistico in questi tempi nei quali sono diffuse la competizione e l'affermazione di sé sino all'arroganza, ma è ... proprio da evitare?

Nel 2007 fu pubblicato il saggio “La vita schiva. Il sentimento e le virtù della timidezza”, scritto dal prof. D. Demetrio, il quale giudica la timidezza una virtù, poiché aiuta a coltivare la propria vita interiore. Il saggio, ricco di riferimenti letterari ed artistici, non riguarda specificatamente il nostro ruolo di volontari, ma contiene alcune considerazioni, che possono esserci molto utili.

Timidezza – vita schiva – solitudine: sono tre compagne di viaggio in una scelta che non va equivocata con “schivare la vita” La solitudine, quella ricercata, non quella bruscamente imposta da condizioni esterne, quali l'abbandono, il lutto, la malattia, e nemmeno quella aristocratica di chi si ritiene superiore agli altri e fugge dalla quotidianità, è la condizione del ritiro in se stessi per coltivarsi e rinnovarsi. Infatti strettamente connessa con la timidezza è l'introspezione.

Condurre una vita schiva non significa rifiutare gli altri, ma un “dover essere per sé, innanzitutto, per meglio essere e fare per gli altri”.

Chi conosce o ha conosciuto la timidezza è più abituato alla solitudine e chi ama la solitudine non può non aver fatto o fare l'esperienza della timidezza. Entrambe comportano in qualche misura la conoscenza del dolore e ad esso noi volontari ci accostiamo quotidianamente.

Inoltre chi tende ad una vita appartata (pensiamo al ritiro, religioso o laico) impara il valore di stare solo con se stesso, e questo aiuta a porsi domande su se stessi e sugli altri.

Spesso chi è timido non ama parlare molto, e ancor meno di sé, tende a non essere insistente, preferisce ascoltare; spesso conosce la scontentezza e si sente inadatto, ma per questo guarda con simpatia chi è sofferente, a disagio, in difficoltà; arrossisce e si blocca quando gli viene richiesta apertamente una prestazione come parlare in pubblico, esprimere un'opinione, raccontare un'esperienza personale, ma per questo può essere più allenato e resistente al disagio e comprendere meglio chi vive questa condizione.

Timidi si nasce o si diventa?

Non sempre si ha il ricordo o la consapevolezza di eventi lontani che hanno provocato un senso di esclusione, di rifiuto o di mancanza di affetto, ma ci si scopre timidi; solo se si impara ad accettare la propria "diversità" si può vivere serenamente e consapevolmente in mezzo a persone che sembrano sicure di sé e che esternano facilmente pensieri ed emozioni.

La timidezza muta nel tempo, si affievolisce se nella vita si hanno delle gratificazioni e delle conferme, finché un giorno non ci si pensa più, ma può comparire o ricomparire, per esempio nella fragilità della vecchiaia.

Dunque la timidezza, che nel suo etimo (timoris cioè paura) indica un difetto, non una qualità, ma possiamo anche ricondurla alla radice greca di thumòs cioè passione o sentimento e può essere un pregio, poiché predispone a prestare attenzione agli altri, ad osservare le sfumature emotive degli altri, ad essere sensibili ad ogni situazione di pericolo o di disagio. Tutto ciò è molto importante nel nostro modo di "essere" volontari.





Associazione Volontari Ospedalieri onlus

NOTIZIE per i VOLONTARI

Carissime/i

- *Nella speranza di farvi cosa gradita, Vi informo che:*
 1. **lunedì 20 aprile p.v. alle ore 15,30** tramite l'App di ZOOM si terrà la video-chiamata per la riunione dei **Vice-Responsabili di AVO Segrate**, mentre,
 2. **mercoledì 22 aprile p.v. sempre alle 15,30** e con le medesime modalità si riuniranno i **Referenti di giornata del Reparto di Accoglienza**.
- **A seguire tutti i Responsabili potranno prenotarsi per effettuare la loro riunione di reparto con le modalità di cui sopra e nell'ora e nel giorno concordato con la Segreteria.**

Vi informo inoltre che la raccolta fondi da destinare al territorio di Segrate prosegue molto bene. Si sono già raccolti circa Euro 2.300.

La raccolta continua e, per chi non l'avesse ancora fatto, vi informiamo che la donazione sarà possibile fino alla fine della prossima settimana.

Nel frattempo ci stiamo muovendo per capire al meglio come destinare i fondi AVO e scegliere chi ha veramente bisogno. Infatti oltre al Sindaco Paolo Micheli, sono stati contattati anche i servizi sociali del comune di Segrate, per vagliare i vari progetti, che pur nel rispetto della privacy, ci consentirà di fare la scelta giusta.

Come sapete all'importo raccolto verrà aggiunto l'ammontare delle quote sociali, pari a Euro 4.900.- Sarà mia premura e di tutto il Consiglio Direttivo rendervi partecipi delle proposte e delle decisioni prese.

IBAN AVO SEGRATE

IT88 P030 6909 6061 0000 0122 445

GUIDA ANTI-STRESS

PER I CITTADINI
IN CASA

I O R E S T O A C A S A

SUGGERIMENTI PER GESTIRE LO STRESS E SALVAGUARDARE
IL BENESSERE POSSIBILE AL TEMPO DEL CORONAVISUS
GUIDA DAGLI PSICOLOGI PER TUTTI I CITTADINI



CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE DEGLI PSICOLOGI

1. GESTIRE LO STRESS E SVILUPPARE 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. Con un atteggiamento resiliente possiamo gestire al meglio il nostro stress, utilizzando le nostre risorse in modo utile per noi stessi e chi ci

circonda. Ad esempio la casa può essere vista come rifugio anziché come prigione, il tempo come ritrovato anziché perso.

2. RISCOPRIRE LE PROPRIE RISORSE...

Abbiamo la preziosa occasione, oltre a provare semplicemente a rilassarci, di imparare anche ad annoiarci un po'.

Questo tempo ritrovato può essere un buon momento per riorganizzare il nostro quotidiano.

3. ...E DARE DIGNITÀ AD OGNI ASPETTO DELLA GIORNATA

Fronteggiamo coraggiosamente una routine giornaliera completamente diversa e per lo più rallentata da quella nostra solita. Sembra importante sottolineare 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.

4. GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE

E' importante ricordare che 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.

Un buon modo per liberarsi dal carico di emozioni che comprensibilmente si agitano dentro di noi in questi giorni è quello innanzitutto di 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.

Un consiglio pratico è quello di tentare semplici tecniche di rilassamento (ad esempio concentrandoci per 5-10 minuti su un respiro lento e regolare).

5. APRIRE LA MENTE ALL'ALTRO...VICINO

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

Tenere presente che tutte le emozioni che si provano e le reazioni che si hanno in questo momento sono condizionate dalla situazione particolare in cui ci troviamo e quindi spesso vengono amplificate dalla limitazione della libertà personale.

Tenuto conto di questo e presa consapevolezza di ciò è possibile leggere queste emozioni in ottica nuova e prendere la giusta distanza.

6. APPLICARE IL MINIMALISMO DIGITALE

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?

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.

7. LAVORARE DA CASA, COME RIORGANIZZARE LE PROPRIE ABITUDINI QUOTIDIANE

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.

8. NON DIMENTICARE L'ATTIVITÀ FISICA

Un aspetto da non dimenticare, soprattutto quando le uscite e il movimento fisico sono limitati al minimo, è l'importanza dell'attività fisica. Sono innumerevoli le ricerche che mostrano come il moto fisico abbia benefici sulla nostra capacità di concentrarci, sull'umore, sul sonno e in generale sul benessere psicologico, aiutando a scaricare la tensione, liberando endorfine, e spostando l'attenzione dal rimuginio alle sensazioni corporee.

Per questo motivo, alcune strategie pratiche per mantenersi attivi durante la quarantena possono essere: alzarsi dalla sedia dove si lavora ogni 50 minuti e fare qualche esercizio di stretching, dedicare una mezz'ora ogni giorno a qualche esercizio a corpo libero che aiuti ad aumentare la frequenza cardiaca e ad attivarci fisicamente.

9. SOCIALIZZA, ADESSO HAI TEMPO PER FARLO

Sembra un paradosso, ma 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 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. 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!

10. ASCOLTARE I BAMBINI...

È importante spiegare ai bambini questo nostro particolare presente, senza mentire. Le bugie creano confusione e paura.

Certamente le parole e i mezzi da usare devono essere adatti all'età del bambino ed essere rispettosi delle diverse fasi evolutive. Parole semplici, immagini, giochi, filmati appropriati possono aiutare i bambini a elaborare la situazione in base alle proprie capacità di comprensione.

Con vocabolari a volte molto distanti dal nostro, anche bambini e adolescenti stanno imparando a dare un senso a questa esperienza. Possiamo aiutarli ascoltandoli, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ad utilizzare questo tempo per continuare con i loro studi, anche se online, e magari approfittarne per lasciare libera la creatività dedicandosi a hobbies e passioni (rigorosamente casalinghi!).

11. ...GLI ADOLESCENTI

Ricordiamoci di puntare sulla responsabilità degli adolescenti! Con vocabolari a volte molto distanti dal nostro, anche gli adolescenti stanno imparando a dare un senso a questa esperienza. Bisogna parlarle e condividere le fatiche e i dolori.

Possiamo aiutarli ascoltandoli, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ad utilizzare questo tempo per continuare con i loro studi, anche se online, e magari approfittarne per lasciare libera la creatività dedicandosi a hobbies e passioni (rigorosamente casalinghi!).

Diamo loro dei compiti in casa adatti alle loro capacità e i loro talenti all'interno di un programma familiare condiviso. Lasciamo degli spazi virtuali privati e preservati per la loro intimità.

12. ...E GLI ANZIANI

Gli anziani sono senza dubbio una, se non la, categoria più a rischio e non soltanto a livello medico. A causa delle limitazioni, molti di loro si trovano ancor più soli ed isolati di quanto avviene normalmente. Il consiglio è quello di non alimentare l'isolamento ma cercare per quanto possibile di contrastarlo. In questo senso, mantenere i contatti con i familiari o gli amici è essenziale in quanto, non solo possono rallegrare l'umore e aiutare a trascorrere le giornate, ma anche a “non lasciarsi andare”.

Sapere che le persone care non li hanno dimenticati ma sperano, come loro, che la quarantena finisca per ritrovarsi e passare del tempo insieme aiuta a non perdere la speranza e la positività. È un momento nuovo anche per loro, abituati a tempi forse ancora più difficili in cui veniva richiesto l'impegno di salvare il paese scendendo in campo; adesso devono imparare a fare uno sforzo ancora più grande: combattere restando a casa. Possiamo anche aiutare materialmente - per quanto possibile - qualche anziano vicino di casa con dei gesti concreti di solidarietà.

13. UN OCCHIO DI RIGUARDO ALLA COPPIA

Prendersi i propri spazi e rispettare, allo stesso tempo, gli spazi dell'altro. In questi giorni, condividere momenti insieme programmati come ad esempio una cena romantica o un'attività da fare insieme, riscoprire i giochi da tavola o guardare un film, diventa un modo per stare insieme e condividere. Avere un obiettivo condiviso può aiutare a *sopportarsi* e *supportarsi* di più. La convivenza forzata può creare disagi, incomprensioni, discussioni.

Risolvere subito il problema, chiarendo i malintesi, è la via per mantenere un clima sereno in casa.

Consigliamo di rispettare i silenzi e i momenti di solitudine dell'altro che, oggi più che mai, appaiono preziosi: pensare, ragionare, rilassarsi in solitudine può spesso essere la via per abbandonare pensieri negativi e riscoprire sé stessi.

14. NON DIMENTICARE IL TEMPO PER IL RIPOSO

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.

15. PROVARE AD IMPARARE NUOVE ABITUDINI

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. Per deformazione professionale in questo piccolo vademecum scritto da psicologi suggeriamo come esempio quello di trascrivere i propri sogni. Buona prassi dice di lasciare un quaderno ed una penna vicino al letto in modo da trascrivere i sogni appena svegli, riuscendo così a recuperare più dettagli e sfumature.

16. 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.

17. RIFLETTERE SULLA GESTIONE DELLA PAURA

Certamente la situazione di emergenza senza precedenti che stiamo vivendo in queste settimane ha suscitato paura a vari livelli. 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.

18. MA ANCHE SMETTERE DI PENSARE AD ESSA

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. La psicologa americana Barbara Fredrickson ha evidenziato come le emozioni positive (es. gioia, interesse, curiosità) siano in grado di ampliare il nostro repertorio di pensieri ed azioni. Per così dire, essere positivi ed entusiasti ci consente di non entrare nel tunnel della paura, contrastando gli effetti negativi dell'ansia e promuovendo un approccio più proattivo e intraprendente.

19. SFORZARSI DI TROVARE QUALCHE ASPETTO POSITIVO

In tal senso, è bene ricordare di osservare le cose dalla giusta prospettiva.

Finalmente abbiamo a disposizione tutto quel tempo che quotidianamente rivendichiamo per fare questo o quello, eppure ci lamentiamo non sapendo cosa farcene. Re-impariamo ad organizzare la nostra giornata, dandole comunque un significato e uno scopo, trasformandola nell'occasione per scoprire ciò a cui teniamo di più.

In una società che ha perso di vista l'oggi, concentrandosi su scadenze da rispettare e appuntamenti da programmare, dobbiamo imparare ad accettare che ci si può fermare e rimandare. Cogliamo così l'occasione per riflettere sull'occasione che abbiamo di poter stare a casa e ringraziamo davvero tutti coloro che a casa non possono stare. Perché malati, perché impegnati a salvare vite, o dediti a coltivare, produrre e vendere alimenti e beni di prima necessità.

20. DOVE POSSO TROVARE SUPPORTO PSICOLOGICO?

In queste settimane stiamo assistendo all'attivazione di psicologhe e psicologi da tutta Italia. Sul sito nazionale del CNOP trovi alla voce [#psicologicontrolapaura](#) materiale informativo su come affrontare psicologicamente l'emergenza.

Abbiamo suggerito a tutte le persone che sentono un particolare disagio psicologico di chiedere, senza timore o vergogna, un aiuto professionale.

Sempre sul sito CNOP trovi [#psicologionline](#) che ti consente di trovare tutti gli Psicologi e Psicoterapeuti disponibili per teleconsulti ed interventi online in tutta Italia.

Puoi inviare il tuo contributo per la newsletter a:
clotilde.camerata.avosegrate@gmail.com