

Le dieci regole d'oro per sopravvivere psicologicamente alla quarantena da coronavirus

Dr. Roberto Callina - psicologo, psicoterapeuta, sessuologo e consulente di coppia - MILANO

(<https://www.robortocallina.com/2020/03/le-dieci-regole-doro-per-sopravvivere.html?m=1&fbclid=IwAR1sgwX2ICpBAWrKz9hj9J8odW4HDah0qFag70XYh3Q3zV5wqUcdQTaXQVY>)

1. Mantenere inalterato il ritmo sonno-veglia.

Questa è la prima fondamentale regola da seguire per evitare di incorrere in disturbi del sonno da alterazione del ritmo circadiano.

E' importante andare a dormire all'ora abituale, così come svegliarsi come siamo abituati a fare con o senza l'ausilio di una sveglia.

Indugiare in comportamenti del tipo "ma sì, tanto domani posso dormire; anche se mi guardo un film in più la notte non succede nulla" è assolutamente SBAGLIATO. Scivolare in un'inversione del ritmo sonno-veglia è più facile di quanto possiamo immaginare.

2. I giorni non sono tutti uguali.

La domenica non è come il lunedì, il mercoledì non è come il sabato. Può sembrare banale ma è fondamentale ricordarsi di quale sia il giorno che stiamo vivendo e comportarsi di conseguenza.

Quando la routine è spezzata, le persone devono re-imparare il mondo che non è più così come lo hanno sempre conosciuto, possono avvertire un senso di smarrimento, giacché le normali motivazioni all'azione non sono più applicabili alla nuova realtà; cessano di funzionare in modo automatico. E' importante quindi provare a riprogettare la quotidiana per favorire la ristrutturazione di un senso psicologico e cronologico. Quindi SI a "giovedì gnocchi" o "martedì pomeriggio Zumba". NO a "oggi come ieri e come domani". Cercare di mantenere le nostre abitudini settimanali ci consentirà di essere pronti alla ripartenza quando l'emergenza sarà rientrata.

3. Prendersi cura della propria persona.

"Non faccio la barba, tanto non devo vedere nessuno." "Non mi curo le unghie, tanto resto in casa." "Farò la doccia domani, o magari dopodomani."

SBAGLIATO! Sono tutti comportamenti che ci fanno perdere il contatto con la nostra parte sana e ci riportano continuamente alla situazione di emergenza che stiamo vivendo, rendendola ancora più vivida. Quindi, se normalmente metto lo smalto una volta alla settimana, lo farò anche in questo periodo. Se sono abituato a fare la doccia la mattina appena mi sveglio, continuerò a farla; allo stesso modo se sono abituato a farla la sera prima di andare a letto. “E per chi non è abituato a farla?”. Ecco! Quello è un capitolo a parte; ne parleremo in un'altra puntata!

4. Mantenere i contatti sociali.

“Eh, già, se non posso uscire come faccio?” E' più facile di quanto pensi. La socialità è per l'essere umano la prima necessità innata, è intrinseca nella nostra specie. Quante volte avete sentito dire “l'uomo è un animale sociale”? Bene! Oggi la tecnologia ci può aiutare a mantenere i rapporti sociali anche se restiamo in casa. Preferite una videochiamata a una chiamata vocale; vi darà maggior senso di vicinanza e la darà soprattutto alle persone più sole, ai nostri anziani, ai nostri bambini. Organizzate partite a carte con gli amici; potete trovare tante applicazioni che vi aiutano a farlo a distanza; organizzate un thè con le amiche; lo potrete gustare insieme chiacchierando via Skype. ...insomma, date libero sfogo alla vostra fantasia per fare in modo che la tecnologia possa aiutarvi a conservare i vostri passatempi sociali abituali. E per i meno tecnologici? E' l'occasione per videochiamare l'amico nerd che non sentite da qualche tempo e chiedere a lui un aiuto su come affrontare le questioni per voi meno comprensibili.

5. Attività fisica.

Ogni situazione di emergenza ci pone in una condizione di stress, più o meno percepito dal singolo individuo e anche le persone meno ansiose potrebbero sperimentare anomali stati di agitazione. L'attività fisica aiuta a ridurre lo stress e l'ansia; inoltre attiva la chimica della felicità.

“Ma come faccio a fare attività fisica se non posso andare in palestra?” Dai su, non trovare scuse. Sai benissimo che puoi trovare numerosi piani di allenamento on line, così come corsi di fitness di ogni genere; e se il fitness non è il tuo forte, sono certo che puoi trovare altri modi per fare attività fisica tra le quattro mura di casa. Accendi la radio, balla o libera la tua fantasia e fai quello che ti passa per la testa. Se il tuo condominio lo consente, sali e scendi le scale più volte (è un ottimo allenamento cardio), fai stretching. Ma attenzione!!! Fallo in sicurezza! SEMPRE. Non è il momento di farsi male e aggiungere problemi agli ospedali impegnati ora in altre emergenze.

6. Progetti.

Quante volte hai detto: “se avessi più tempo potrei cominciare/ricominciare a...” dipingere, scrivere, studiare, leggere, fare un corso di..., visitare un museo...

Sono tante le cose che hai parcheggiato nel cassetto dei desideri perché non avevi il tempo per portarle a compimento. Ecco! Questo è il momento di farlo. Come dici? Non puoi visitare

un museo perché sono chiusi? Ne sei proprio certo? Sai che sono disponibili visite guidate virtuali in moltissimi musei e gallerie italiane? Vuoi che ti fornisca i link? Forse è meglio che li cerchi da solo su google, così hai qualche attività da aggiungere alla tua giornata. :-)

7. Spazio personale.

Ho detto che la socialità è importante, vero! Ma è altrettanto utile avere un proprio spazio privato in cui neppure il nostro compagno, la nostra fidanzata, nostro marito, nostra sorella, nostro padre, nostra nonna... possano entrare. Quindi, anche se in casa non avete una stanza tutta per voi, cercate di prendervi uno spazio/tempo vostro, in cui poter riflettere, pensare, meditare, ascoltare un pezzo che vi piace, leggere un libro, parlare con la vostra amica del cuore. Questo può essere più complesso in alcune situazioni abitative ma provate a concordare tempi e modi con i vostri conviventi... magari una mezz'ora in bagno per una meditazione solitaria vi viene concessa.

8. Limitare l'ascolto dei notiziari.

Rimanere informati è importante; ma passare da un notiziario all'altro alla continua ricerca di informazioni sull'andamento del contagio non è solo INUTILE. E' anche totalmente controproducente per il nostro benessere psicologico. Scegliamo uno o due momenti della giornata in cui informarci sulle notizie e dedichiamo il restante tempo ad altre attività. Diversifichiamo anche gli argomenti con i nostri contatti sociali; parlare solo del virus non aiuta: rafforza continuamente nella nostra mente il fatto che stiamo vivendo un momento problematico e rischia di trasformarsi in ansia o in altre alterazioni psicopatologiche. Parliamo anche e soprattutto d'altro.

9. Umore e ironia.

La letteratura specializzata in emergenza psicologica suggerisce che l'umorismo sia un robusto facilitatore sociale, aiuta a rafforzare le relazioni, previene i fenomeni di burn out.

Gli eventi stressanti possono essere positivamente reinterpretati e ristrutturati positivamente grazie a ironia e umorismo.

Peraltro, l'ironia è efficace nel canalizzare l'aggressività generata dalla frustrazione dell'evento favorendo una spinta motivazionale in direzione di una nuova strutturazione creativa.

10. Alimentazione sana.

Alimentarsi correttamente è utile, non solo per il nostro fisico, ma anche per il nostro benessere psicologico. ... e ricordatevi che quando questa emergenza sarà terminata, dovrete uscire di casa.