



CONSIGLIO  
NAZIONALE  
ORDINE  
PSICOLOGI

# GUIDA ANTI-STRESS PER I CITTADINI IN CASA

GUIDA DAGLI PSICOLOGI PER TUTTI I CITTADINI

## #IORESTOACASA

SUGGERIMENTI PER GESTIRE LO STRESS E SALVAGUARDARE  
IL BENESSERE POSSIBILE AL TEMPO DEL CORONAVISUS



#psicologicontrolapaura

## **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 concreto 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 di 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.

[www.psy.it](http://www.psy.it)