CARElink

COVID-19

Come gestire l'isolamento domiciliare e la quarantena

Aiuto psicologico in tempi difficili

L'isolamento domiciliare e la quarantena sono situazioni eccezionali che la maggior parte delle persone non ha mai affrontato prima. Le misure adottate dalle autorità possono avere un impatto psicologico sulle persone e causare forte stress. Studi scientifici hanno individuato misure comportamentali e strategie mentali chiare e collaudate che permettono di gestire al meglio questa situazione eccezionale. In linea di principio ogni persona è diversa e in merito ai seguenti consigli deve servirsi in funzione delle proprie esigenze.

Consigli pratici di ordine generale

Organizzate la vostra giornata!

L'organizzazione è un antidoto al caos, dà sicurezza e forza nelle situazioni di stress. La struttura delle nostre giornate si può paragonare a un rituale: quindi non state in pigiama, ma alzatevi come al solito, vestitevi, rispettate gli orari consueti per consumare i pasti, dormire, lavorare o studiare. Adattate l'organizzazione della giornata alla situazione attuale.

Concentratevi sui vostri punti di forza!

Le risorse aiutano a superare le situazioni di crisi. Le risorse interiori sono tutte le esperienze positive che avete fatto nella vostra vita, tutti i problemi che avete già superato e risolto, i vostri punti di forza e i vostri talenti, tutto quello che avete a disposizione in termini di capacità, inclinazioni ecc. Le risorse sono fonti di forza. Attivatele e utilizzatele.

Pianificate la vostra giornata nel modo più preciso possibile!

Pianificare le attività permette di non perdere il controllo ed evita il senso di impotenza. Pianificando le azioni non si ha la sensazione di essere indifesi di fronte a una situazione, ma di poterla affrontare attivamente.

Fate attività fisica!

L'attività fisica fa miracoli a livello mentale ed è scientificamente dimostrato che ha un effetto positivo sulla nostra psiche. Anche in spazi ristretti è possibile fare sport: su Internet ci sono molti video con suggerimenti e programmi di allenamento. E in questo momento ogni piccolo dolore muscolare è un successo!

Utilizzate i media con consapevolezzae in modo mirato!

I dati accertati aiutano a gestire le emozioni che ci sopraffanno. Informazioni chiare e affidabili ci aiutano a orientarci e ci danno sicurezza. Ma evitate l'utilizzo compulsivo dei media.

Curate i vostri contatti sociali con le videochiamate!

Il legame con la famiglia o gli amici è un sostegno importante. Curate i contatti con una telefonata o una videochiamata. «Cosa hai fatto di bello oggi?»

Fonte: Federazione austriaca delle psicologhe e degli psicologi

1. Strategie per contrastare timori e ansie

In situazioni straordinarie ci si può trovare a confrontarsi con nuove fonti di stress ed emozioni sconosciute. Serve tempo per abituarsi alle nuove circostanze e alle nuove sfide.

- **Limitate l'utilizzo dei media!**
  Usate i media in modo consapevole per aggiornarvi sull'emergenza COVID-19, evitatene un utilizzo compulsivo. Essere continuamente bombardati da certe immagini e notizie, anche se trasmesse da media seri, non è utile e crea stress.
- **State lontani dagli allarmisti!**
  Ponetevi dei limiti e rinunciate a guardare i troppi SMS, e-mail, video, messaggi Whatsapp e post sui social media che riguardano il COVID-19.
- **Concentratevi sui messaggi positivi!**
  Focalizzarsi sui contenuti positivi tranquillizza e dà stabilità. Parlate con persone di riferimento e concentratevi su contenuti positivi.
- **Siate consapevoli delle vostre emozioni!**
  Tutti noi proviamo emozioni diverse in questa situazione inconsueta, ad esempio disorientamento, paura o stress. Queste emozioni sono assolutamente comprensibili, ma se sono eccessive ci possono sopraffare. Prendetevi il tempo di percepirle e di esprimere ciò che provate. Alcune persone preferiscono mettere per iscritto le proprie emozioni, altri le manifestano in modo creativo (ad esempio con la pittura, la musica o la meditazione).
- **Parlate delle vostre emozioni!**
  Se sentite il bisogno di parlare con qualcuno di come vi sentite, contattate una persona di riferimento utile. Se non dovesse trovarsi nelle immediate vicinanze, chiedete aiuto a un professionista, ad esempio contattate una helpline o uno psicologo che offre supporto telefonico (ad es. su Skype).
- **Non rimuginate!**
  Rimuginare è una delle tante strategie per affrontare una situazione di stress. Ma se si esagera può essere controproducente poiché genera ulteriore stress. Pensate in anticipo alle attività che potete fare per distrarvi se sentite che troppi pensieri invadono la vostra mente. Fate qualcosa di diverso che vi fa stare bene, ad esempio cucinare, leggere o scrivere.
- **Praticate semplici esercizi di rilassamento!**
  Quando si ha paura è difficile essere rilassati e viceversa. Perciò fate esercizi di rilassamento che aiutino a ridurre la paura e l'ansia. Anche su Internet si trovano istruzioni per fare esercizi di rilassamento.
- **Pensate che l'emergenza prima o poi passerà!**
  È importante comprendere che la crisi del COVID-19 inevitabilmente finirà. Attuate delle misure semplici per ridurre al minimo il rischio di contagio,

  ad esempio lavatevi regolarmente le mani ed evitate il contatto ravvicinato con altre persone. Pianificate le attività da fare dopo che l'emergenza sarà finita.

2. Strategie per gestire la situazione con bambini e adolescenti

L'isolamento è certamente una condizione stressante. L'obiettivo principale durante l'isolamento quindi è gestire questo periodo con il minor stress possibile. L'isolamento non è certamente adatto per risolvere i problemi in famiglia. L'educazione dei figli o la risoluzione dei conflitti con il partner non devono essere prioritari in questo momento.

- Mantenete l'organizzazione consueta della giornata.
- Pianificate orari precisi per lo studio e le attività di svago.
- Definite orari chiari in cui ciascuno si tiene occupato autonomamente.
- Fate delle attività insieme.
- Lasciate possibilità di privacy per prevenire o ridurre i conflitti.
- Permettete ai vostri figli di fare attività fisica nei limiti del consentito.
- Stabilite insieme delle regole per gestire al meglio il tempo a disposizione.
- Stabilite insieme ai vostri figli delle limitazioni relative al tempo da trascorrere davanti alla televisione, al cellulare o al computer.
- Spiegate la situazione attuale ai vostri figli utilizzando un linguaggio adatto alla loro età.
- Se i vostri figli si dimostrano attaccati a voi più del solito, rispondete al loro bisogno di affetto. In questo momento hanno bisogno di essere rassicurati e sentirsi protetti.
- Non adottate misure educative importanti in questo periodo e se possibile evitate le punizioni. Valorizzate i vostri figli facendogli complimenti e motivateli ad assumere i comportamenti auspicati.

3. Strategie per evitare i conflitti

La convivenza in spazi ristretti può causare il cosiddetto «stress da affollamento». Anche il fatto di trascorrere molto tempo insieme, cosa a cui non si è abituati, può generare conflitti di coppia o in famiglia. Tutto questo può sfociare in litigi o addirittura violenza.

- Definite chiaramente orari precisi in cui ognuno stia per conto suo.
- Permettete a tutti i membri della famiglia di avere momenti di privacy.
- Affrontate i problemi prima che la situazione degeneri.
- Fate una passeggiata da soli nel quartiere o nel bosco.
- Organizzate ogni giorno una mini-riunione o conferenza di crisi con la famiglia: come sta ogni membro, chi ha bisogno di cosa, quali sono le idee e i desideri di ognuno?
- Siate più comprensivi del solito, verso voi stessi e verso gli altri! L'emergenza è una sfida per tutte le famiglie.
- In caso di bisogno, chiedete aiuto a un professionista.

4. Strategie contro la noia

Può accadere che vi troviate ad avere molto più tempo del solito perché non potete andare a lavorare oppure dedicarvi alle consuete attività del tempo libero. È importante organizzare la giornata e fissarsi degli obiettivi raggiungibili!

- Stabilite attività fisse da svolgere quotidianamente.
- Avviate «progetti» che finora avete rinviato. Possono anche essere piccoli lavori che ora avete finalmente il tempo di fare.
- Pianificate ogni giorno in modo da inserire un'attività che vi gratifica.
- Rimanete in contatto con le persone che sono importanti per voi. Condividete contenuti positivi e pianificate attività da svolgere insieme una volta finita la quarantena.

5. Strategie contro la violenza

La convivenza in uno spazio ristretto, la mancanza di privacy e di intimità possono provocare aggressività e violenza. Arginate un'eventuale degenerazione della situazione in modo attivo e consapevole. Per farlo avete i seguenti strumenti:

- **Riconoscete e chiamate per nome la violenza. Anche quando vi riguarda personalmente!**
  La violenza può avere molte forme: picchiare, sgridare, sminuire, ignorare … Siate sinceri con voi stessi e reagite quando iniziate a sentire che non ce la fate più e state diventando aggressivi.
- **Fate una telefonata per sfogarvi!**
  Chiamate un amico o a un'amica, anche solo per parlare con qualcun altro. Se possibile, andate in un'altra stanza. Fate dei respiri profondi. Se questo non basta, contattate una linea di assistenza telefonica per le emergenze, come ad esempio il Telefono amico (T 143).
- **Non date sfogo alla violenza!**
  In situazioni eccezionali è normale provare emozioni negative, tensione e aggressività. Se di per sé non è grave provare sentimenti aggressivi nei confronti di una persona, lo diventa quando vi si dà sfogo.
- **Se la violenza esplode: parlate!**
  Se notate che gli altri adulti in casa assumono comportamenti violenti (contro i bambini o i ragazzi) parlatene con loro. Forse in questa situazione siete l'unica persona a poter offrire protezione a chi ne è vittima. Fatevi aiutare: ad esempio contattando il supporto telefonico di un centro per vittime di violenza, un centro di consulenza per uomini, un centro di protezione per l'infanzia o un servizio psicosociale.
- **Chiedete aiuto se siete voi stessi vittime di violenza!**
  Lo stesso vale naturalmente se siete voi stessi vittime di violenza: chiedete aiuto. In questo caso è importante che non vi isoliate. Non siete soli, anche se la situazione di quarantena può darvi questa impressione. Chiedete aiuto: ad amici, centri di consulenza, supporto telefonico di un centro per vittime di violenza o di protezione per l'infanzia e, in caso di violenza grave, anche alla polizia o ai servizi di aiuto per i minori.
- **E soprattutto: chiedete aiuto in tempo!**
  Non aspettate che sia troppo tardi: i consigli di cui sopra, contro la noia, la paura, la preoccupazione e l'ansia, e soprattutto quelli per controllare l'aggressività e i conflitti, aiutano a gestire le emozioni negative che nascono in situazioni di tensione ed evitare che sfocino in violenza.

CARElink

Fondazione Carelink
Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg
T + 41 44 876 50 50 • www.carelink.ch