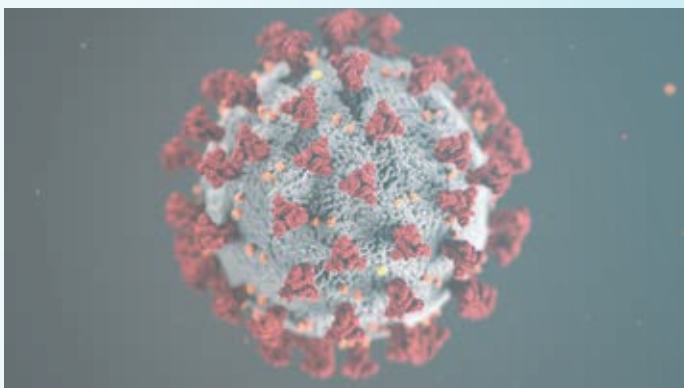


COSA CI E' ACCADUTO DURANTE LA PANDEMIA E NEL LOCKDOWN?

Siamo stati testimoni di un evento raro e travolgente come quello della pandemia da Covid-19 e inevitabilmente siamo stati messi spalle al muro di fronte al cambiamento. Ma cosa è successo e cosa sta succedendo internamente ad ognuno di noi? Come stiamo reagendo a questa esperienza emotiva così intensa e per molti versi destabilizzante?

Sono venute a mancare le nostre sicurezze, siamo stati privati per mesi di libertà di spostamento, di contatti sociali e immersi in stati d'animo di apprensione e preoccupazione, come ne usciremo?

Diversi di noi hanno fatto esperienze di perdita, sia simbolica che reale: chi ha perduto la scuola, i contatti con insegnanti e compagni, le relazioni, chi il lavoro, chi la casa, chi persone care come familiari, parenti ed amici.



IL PRIMO PASSO DA COMPIERE È ALLORA RICONOSCERE LE NOSTRE EMOZIONI SPIACEVOLI:

- paura
- ansia
- stress
- rabbia
- tristezza

IL SECONDO PASSO È PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DELLE NOSTRE REAZIONI:

- stato di allerta continuo che ci fa reagire automaticamente e ci toglie la libertà di scegliere...
- incapacità a rilassarsi, a distrarsi e a riposare profondamente... minore tolleranza alle frustrazioni e maggiore irritabilità...
- difficoltà di attenzione e concentrazione...
- pensieri negativi, senso di inadeguatezza e impotenza, perdita di interessi, dolore...
- sintomi vari a livello corporeo (ipertensione, dispnea, disturbi gastrointestinali, vertigini, tachicardia, cefalea, tremori...)

IL TERZO PASSO È CAPIRE A QUALE SITUAZIONE SONO COLLEGATE LE NOSTRE EMOZIONI:

- Paura... di perdere cosa?
- Tristezza... per aver perso cosa?
- Rabbia... perché qualcosa non va come?
- Gioia... per aver riconquistato cosa?

IL QUARTO PASSO È APPRENDERE A REGOLARE LE NOSTRE EMOZIONI E RECUPERARE LA NORMALITÀ:

Le nostre reazioni alla pandemia e al lockdown sono state risposte naturali ad un evento straordinario, un evento che per la sua drammaticità può superare la normale capacità di risposta e di adattamento della persona.

L'Associazione Regionale Emergenza Sanitaria e Sociale (ARES) ci ricorda che si tratta di "reazioni normali ad un evento anormale" e che preoccuparsi della presenza di certi sintomi aumenta l'ansia, che aumenta i sintomi e questo circolo vizioso fa crescere il disagio e la sofferenza.

Per recuperare il proprio benessere è fondamentale allora riprendere le occupazioni di sempre e le attività che ci fanno maggiormente piacere, alternando momenti di riposo a momenti di operosità.

È benefico aprirsi e parlare di come ci si sente, senza temere di essere giudicati deboli o noiosi.

E' utile trascorrere momenti nella natura: la sua bellezza rigenera la mente e lo spirito. Passeggiare in un bosco è una potente attività che produce un'autoregolazione del respiro con conseguente riduzione dei livelli di stress.

Sempre prezioso è cercare supporto all'interno della propria rete sociale (familiari, amici, conoscenti) e non restare soli con le proprie paure e difficoltà.

Molto importante è anche fare attenzione all'eccesso di informazioni allarmistiche e infondate (infodemia): se ci si rende conto di essere troppo esposti a notizie - specie da parte di certi media o dei social - che fanno aumentare la nostra ansietà e il nostro disagio, spegniamo TV e computer e ascoltiamo della buona musica!

Un colloquio con uno psicologo può sempre essere utile, se i sintomi persistono, per apprendere a regolare le nostre emozioni anche con tecniche specifiche di respirazione e rilassamento. In certi casi può sempre essere opportuno anche un supporto farmacologico su indicazione del proprio medico di medicina generale.

Non ricorrere a farmaci autosomministrati, né all'utilizzo di alcol o di altre sostanze psicoattive.

RESILIENZA: UNA PAROLA AMICA DA COLTIVARE

La resilienza è l'efficace adattamento alle esperienze della vita. Nel "cadere e risalire" delle nostre esistenze, è importante avere capacità di resistenza, elasticità e flessibilità.

Da cosa è caratterizzata?

- ➔ Forza d'animo
- ➔ Sicurezza
- ➔ Coping - cioè la capacità di reagire e fronteggiare le avversità
- ➔ Empowerment - conquista delle proprie potenzialità e del proprio agire
- ➔ Autostima
- ➔ Fiducia
- ➔ Positività

Accrescere la propria resilienza, non potendo cambiare la realtà come nel caso della pandemia, significa apprendere dall'esperienza e sviluppare la capacità di adattarci in maniera positiva e costruttiva ai cambiamenti, cercando nuove risposte e attingendo a tutte le risorse interne ed esterne disponibili per affrontare con successo le difficoltà della vita.



CONTATTI

Adiconsum Marche

Via Ragnini, 4 - 60127 Ancona Tel 0712832101
www.adiconsummarche.it
email: marche@adiconsum.it

Adoc Marche

Via XXV Aprile 37/A, 60125 Ancona - Tel. 3426556430
www.adocmarche.com
email: info@adocmarche.com

Federconsumatori Marche

Via I Maggio 142/C - 60121 Ancona Tel.0712866977
www.federconsumatorimarche.it
email: regione@federconsumatorimarche.it

Movimento Difesa del Cittadino Marche

Via III Ottobre, 9/C - 63100 Ascoli Piceno - Tel. 0736780800
www.difesadelcittadino.it
email: marche@mdc.it

Udicon Marche

Via Medaglie D'oro 17/19 - 63900 Fermo - Tel. 0734441340
www.udicon.org
email: provinciale.fermo@udicon.org

L'ESPERIENZA DELLA PANDEMIA DA COVID -19: COME FRONTEGGIARE ANSIA E STRESS



La brochure è realizzata con i fondi del Ministero sviluppo economico. Riparto 2020

