

Milano, 15 Marzo 2020

Care ragazze e cari ragazzi,

vi scrivo a distanza di qualche settimana dalla sospensione dei nostri colloqui. Ho conservato la speranza, in queste settimane, che avremmo potuto presto tornare a parlarci. L'attesa è diventata troppo lunga e ho deciso di comunicare con voi utilizzando questo canale.

Sono dispiaciuta per l'impossibilità di effettuare i colloqui psicologici per coloro che: hanno visto interrotto il loro percorso, avevano già ricevuto la data del primo appuntamento e per quanti ancora in lista di attesa. Non abbiamo preventivato né preparato una così lunga separazione/sospensione.

Restiamo tutti in un **tempo sospeso**, un tempo di incertezza, di attesa, l'attesa di poter tornare alla quotidianità ed alle consuete occupazioni, a volte noiose sì, ma certamente fonte di tanta sicurezza e del senso di continuità della propria esistenza.

Speriamo che la vita e la scuola possano presto ripartire, di potervi presto incontrare presso lo sportello di ascolto psicologico, di continuare a riflettere con voi sui temi che più vi stanno a cuore.

Nell'attesa di poterci vedere, vi saluto a distanza.

Vi lascio con alcuni piccoli consigli:

"Come tutto ciò che non conosciamo, il nuovo coronavirus COVID-19, crea forte stress. Sappiamo poco sul virus, non abbiamo ancora un vaccino, non conosciamo bene il suo comportamento, né il numero di persone che potrà contagiare. Tutto questo "non sapere" può alterare il senso di controllo in cui normalmente cerchiamo di vivere, e genera un senso di minaccia e allerta.

Quando ci troviamo di fronte a un forte stress mettiamo in atto risposte che, se da un lato hanno un valore adattivo e ci permettono di affrontare la situazione al meglio, dall'altro possono comportare irritabilità, iperattivazione, aggressività verbale, disturbi del sonno e della concentrazione. Tutti comportamenti normali e legittimi che, tuttavia, tendono a mantenersi ed aumentare nel tempo, impedendoci di sentirci ed operare al meglio delle nostre possibilità.

Occuparci di noi e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti, permettendoci di affrontare al meglio l'emergenza che stiamo vivendo.

Ed ecco alcuni semplici consigli per gestire lo stress:

Scegliamo quando e come informarci: tenersi informati e leggere i quotidiani nazionali e locali è importante, ma l'eccesso di informazione ed il costante aggiornamento e visione on line delle ultime news, aumenta lo stress. Limitiamo le informazioni: scegliamo due momenti della giornata in cui informarci e il canale con cui farlo e lasciamo perdere tutto il resto.

Parliamo d'altro: anche se è indispensabile condividere informazioni, dati e notizie, parlare continuamente della situazione aumenta lo stress. Possiamo scegliere di parlarne in momenti appositamente dedicati (ad esempio quando ci si ritrova per i pasti), ma concediamoci di parlare anche di altre cose, portiamo la mente e i pensieri altrove!

Prestiamo attenzione alla comunicazione: rivolgerci agli altri in modo aggressivo e scontroso o al contrario chiudersi e non parlare, sono comportamenti comuni e normali quando siamo stressati. Eppure la comunicazione aggressiva o passiva complica le cose, rende difficili le relazioni e sicuramente aumenta lo stress in noi e negli altri. Ricordiamoci allora di comunicare meglio che possiamo: in modo assertivo, chiaro e rispettoso.

Ricarichiamo le batterie: prendiamoci il tempo per praticare attività piacevoli e nutrienti che possano aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, stare con la famiglia, fare giardinaggio, meditare, o qualsiasi altra attività che ci faccia staccare la spina è benvenuta!

L'attività fisica, ad esempio, è un ottimo modo per ricaricare le energie psicofisiche quando siamo stressati. Parlare con chi abbiamo vicino di come ci sentiamo aiuta a gestire le situazioni difficili e complesse e tenere a bada le emozioni, ma sentirsi stanchi, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro è assolutamente normale. Parlare con qualcuno a noi vicino di come ci sentiamo può, in questi casi, aiutarci, liberarci da un peso e farci sentire meno soli... forse potremmo scoprire che anche gli altri hanno emozioni difficili con cui convivono e condividerle potrebbe sollevarci reciprocamente.

Umore e sdrammatizzazione: La risata è catartica quanto il pianto. L'umorismo nero tratta situazioni drammatiche attraverso la contrapposizione tra elementi tragici e, allo stesso tempo, burleschi. È una buona forma di coping, può aiutare a distanziarsi dall'evento, senza che questo influenzi negativamente la propria vita. Utilizziamolo il più possibile se rientra nelle nostre corde.

Chiedere aiuto se con il protrarsi della situazione in atto dovessimo sentire di avere bisogno di un aiuto in più per ridurre lo stress".

Psicologa Sportello di Ascolto Psicologico
Dr.ssa Catia Di Domenica