



## SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE L'ISOLAMENTO

MARZO 2020

Dott.ssa ELENA FRANZOT  
Psicologa Psicoterapeuta

Il periodo che stiamo vivendo è una **NOVITÀ** per tutti noi.

In quanto tale, richiede di essere metabolizzata e digerita, processo che non avviene dall'oggi al domani, bensì in un lasso di tempo più lungo che attraversa 5 fasi illustrate di seguito.

Altresì, vivendo in una SOCIETÀ DEL BENESSERE, le cose per noi si complicano ulteriormente perché siamo abituati a vivere nell'agio, ad avere le nostre libertà ed i nostri diritti. La rinuncia, per noi, è pressoché INACCETTABILE. A tal proposito, potremmo imparare l'arte del non lamentarsi, del non auto-commiserarsi, da chi ha acquisito una saggezza che solo l'esperienza ti può dare; costoro sono i nostri nonni, i nostri anziani o le persone che hanno affrontato reali difficoltà nella vita (es. malattie gravi, proprie o dei propri cari, violenze, guerre, ecc.). Mentre cerchiamo di imparare che non tutto ci è dovuto e non tutto è garantito, può essere utile iniziare ad avere coscienza di cosa stia succedendo a livello psicologico e delle fasi che tutti noi ci troveremo ad affrontare, che sono le seguenti:

1. **NEGAZIONE:** la prima fase riguardante l'epidemia da Coronavirus ha visto moltissime persone NEGARE la realtà dei fatti tramite diverse modalità. Molti, ad esempio, hanno pensato: *“stanno esagerando, la situazione non è così grave”* oppure *“non c'è nulla di male se esco a fare jogging”* o ancora *“incontro quella persona solo per dieci minuti, che vuoi che sia”* o, ancora, *“guarda quello quanto è allarmato, è proprio paranoico”*. La realtà è che tali persone, la maggior parte di noi, non voleva capacitarsi di ciò che stava avvenendo.
2. **RABBIA:** le restrizioni imposteci, il contatto prolungato con figli iperattivi, con mogli e figlie che parlano tutto il giorno o mariti che criticano ad ogni piè

sospinto o l'isolamento coatto, fanno insorgere aggressività, poiché si percepisce la situazione come ingiusta.

3. **NEGOZIAZIONE**: ci si inizia a rendere conto dell'irreversibilità della situazione e si comincia ad ipotizzare, pur nell'alternanza di momenti di speranza e di sconforto, strategie per riprendere in mano il controllo della propria vita.
4. **DEPRESSIONE**: si prende veramente coscienza di quanto è cambiato. Ci si sente tristi, vuoti e impotenti. La depressione non è certo qualcosa che desideriamo, però c'è da sapere che immediatamente dopo inizieremo a vedere la luce in fondo al tunnel.
5. **ACCETTAZIONE**: si perviene alla convivenza serena con le nuove condizioni. Nonostante si possa ancora incorrere in stati emotivi di rabbia e depressione (di minor entità rispetto a momenti precedenti), la persona è pronta ad inserire il cambiamento nell'ordine naturale delle cose, guardando al futuro con rinnovato entusiasmo.

Essere coscienti di quanto sopra è un **PUNTO DI PARTENZA** per poter gestire questo periodo di isolamento sociale con minor dispendio di energie.

Ciò che caratterizza il periodo che stiamo vivendo e che accompagna le fasi suddette è lo stato di **INCERTEZZA**, riguardante sia il presente sia il futuro. Noi esseri umani abbiamo difficoltà a gestire questa sensazione, che genera necessariamente diverse **EMOZIONI**, tra cui quella primaria della **PAURA**.

**PAURA** che, di per sé, ci è utilissima, in quanto consente di metterci in salvo dai rischi ma, se non gestita, può diventare **PANICO** (paura e disagio intensi) o **ANSIA GENERALIZZATA** (preoccupazione costante ed eccessiva) o, ancora, **IPOCONDRIA** (eccessivo stato di preoccupazione per il proprio stato di salute) o, addirittura, **ODIO** (l'essere umano ha necessità di trovare un capro espiatorio e allora può andare a cercarlo in qualche presunto "untore", italiano o straniero).

Oltre alla paura, le altre sensazioni da gestire sono **LA NOIA**, **LA SOLITUDINE** e **LA FRUSTRAZIONE**, che possono sfociare in sintomi quali **INSONNIA**, **MAL DI TESTA**, **MAL DI STOMACO**, **ANSIA**, **PALPITAZIONI**, **PENSIERI DEPRESSIVI**, **SENSAZIONE CRESCENTE DI PERICOLO**, ecc.

Tutte queste emozioni e sintomi sono **NORMALI E NATURALI** in questo periodo, sono leciti, per cui **NON C'È DA SPAVENTARSI**, bensì c'è da prenderne consapevolezza ed adottare dei comportamenti per poterli gestire.

Vediamo come.

## Come adattarsi alla nuova situazione senza lasciarsi sopraffare?

La prima cosa da fare è **GESTIRE LE INFORMAZIONI** di cui siamo bombardati, altrimenti saremo esposti ad un altro contagio, quello degli infiniti aggiornamenti, notizie e fake news pervenutici da TV, Internet, Social Network, ecc.

Tali informazioni sono troppe, discordanti ed allarmistiche e noi tendiamo a seguirle ossessivamente tramite i suddetti canali di comunicazione.

La ripetizione costante di determinate parole e concetti (*“oggi sono morte n. persone”, “la sanità è al tracollo”, “la regione è in ginocchio”, ecc.*) innalza la percezione del rischio e la nostra ansia; il fatto che siano discordanti fra loro alimenta lo stato di incertezza e dunque l’angoscia.

Le SANE ABITUDINI che possiamo adottare nei confronti dei mezzi di comunicazione di massa sono le seguenti, orientate al MINIMALISMO nell’esposizione alle informazioni:

- limitare l’uso di Social Network, di notiziari, Internet poichè basta aggiornarsi 1 volta al giorno per avere i dati necessari
- circoscrivere le FONTI di informazione a quelle UFFICIALI (Protezione Civile, Ministero della Salute, Istituto Superiore della Sanità)
- favorire l’apprendimento di informazioni attraverso la radio o la lettura, in quanto le immagini e i video concorrono ad aumentare il livello di ansia.

Un altro suggerimento è quello di **MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO** e quindi pianificare la giornata creando una nuova routine.

Molti di noi hanno visto le proprie abitudini cambiare da un giorno all’altro e la propria giornata modificarsi sostanzialmente in termini di spazio e temporali: è utile quindi fare uno sforzo di ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO che instauri una nuova routine quotidiana.

Questo significa pianificare gli orari di quando ci si sveglia, gli orari dei pasti, gli orari in cui si lavora e in cui ci si svaga. Significa anche alzarsi, svestirsi del pigiama, indossare abiti borghesi ed affrontare la giornata in modo attivo, non come se la dovessimo subire, bensì come se fossimo noi a controllarla.

È utile cercare di **SFRUTTARE QUESTO MOMENTO POSITIVAMENTE** e con fiducia. Per esempio potremmo:

- coltivare le relazioni più importanti per noi, con amici e familiari
- affrontare rapporti e situazioni che di solito tralasciamo
- adottare tecniche di rilassamento e meditazione (si trovano delle Applicazioni validissime)
- studiare ed occuparsi della propria crescita personale (l'online propone una serie di corsi formativi che possiamo sfruttare nel presente per il futuro)
- occuparsi dei lavori pratici e concreti in casa, tengono la mente impegnata e ci fanno sentire utili
- rispolverare passioni personali e talenti, essere creativi.

Altrettanto importante è prestare **ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE**, qualora si fosse portati ad eccedere ed inserire della **GINNASTICA** nella routine quotidiana. L'isolamento non deve coincidere con la sedentarietà. Dobbiamo, infatti, mantenere il nostro sistema immunitario il più forte possibile.

Se si è **GENITORI** e si hanno dunque dei **FIGLI**, la prima cosa da fare è **AUTO-GESTIRSI**, auto-tranquillizzarsi: i bambini devono vedere che i genitori, seppur impauriti, non provano angoscia.

La paura è normale e naturale ed è utile, ed è questo concetto che deve essere trasmesso ai figli: la paura serve per lavarsi le mani, mantenere la distanza suggerita dagli altri, dunque adottare tutte quelle regole che ci consentono di affrontare la situazione.

Dire che non si ha paura quando la si ha è sbagliato: meglio è mostrare come ci si difende dalla paura. Per esempio si può dire *“Sono preoccupato e per questo mi disinfetto le mani con il gel”*. È preferibile utilizzare il termine *“preoccupazione”* anziché *“paura”* o *“sono spaventato”*.

Infine...

... alcune TECNICHE PIÙ SPECIFICHE PER LA GESTIONE DELL'ANSIA.

Se vivete stati ansiosi o vi sentite tesi e vi trovate a pensare spesso al motivo per cui vi sentite così, potreste trovare sollievo applicando le tecniche che vi suggerisco qui di seguito.

**1.** Prestate attenzione ai vostri pensieri. Se vi accorgete di averne del tipo:

*“e se... non riuscissi più a far ripartire il lavoro dopo all’epidemia?” “e se... mi prendessi il virus?” “e se... il virus se lo prendesse il mio parente che ha già altre patologie?” “e se... non torneremo più alla vita di prima?” ecc.*

Sappiate che sono pensieri che creano DUBBIO ed INCERTEZZA, sensazioni che difficilmente la nostra mente sopporta e portano con sé una buona dose di ansia e tensione. Sono pensieri che tendono a ripetersi come un RIMUGINIO perché, anche se vi pensiamo in continuazione, non troviamo una risposta soddisfacente che possa quietarci. Oltre a non esserci utili in quanto non ci portano ad una risoluzione del problema, sono anche deleteri, in quanto innescano un circolo vizioso che alimenta l’ansia.

Quindi, se vi accorgete di avere tali pensieri e sentite che vi creano ansia, date loro uno “STOP!”; ogni volta che un pensiero inizia con “e se...”, sappiate che è un pensiero inutile e deleterio, quindi va bloccato per lasciare spazio ad altri pensieri più utili e più concreti. Per esempio, potete prendere un foglietto, scrivere il pensiero “E SE...”, ed aggiungervi “STOP!”. Non sempre funziona, ma molte volte sì.

**2.** Se invece vi rendete conto di pensare costantemente ad un argomento che alimenta la vostra ansia (il coronavirus, il vostro lavoro, le condizioni di salute di una persona cara, ecc.), cercate di dedicargli meno tempo possibile durante la giornata.

Potete decidere di occuparvi mentalmente di tale argomento per 15 minuti, da un certa ora ad una certa ora, quando suonerà una sveglia preimpostata che vi ricorderà che il tempo a disposizione è finito.

In quei 15 minuti, pensate intensamente e con tutto il vostro dolore alle cose peggiori che potrebbero riguardare tale argomento; dovete darci dentro, pensarci intensamente per quei 15 minuti. Quando la sveglia suona, è ora di smettere di occuparsi dell’argomento in essere. Da quel momento in poi,

occupatevi di altro. Relegate le vostre ansie e preoccupazioni a quei 15 minuti e, durante il resto della giornata, fate altro.

Sono tecniche che funzionano anche nella gestione delle sofferenze peggiori, magari non per tutti, ma per la maggior parte delle persone sono altamente efficaci.

Stare a casa è fattibile, perché è a tempo determinato, inoltre ha un valore concreto per se stessi, per le nostre persone care e la comunità, per cui dobbiamo considerarlo in termini positivi.

Una delle poche cose certe è che il tempo scorre comunque, basta avere **PAZIENZA.**