



Recentemente siamo stati tutti investiti da evento straordinario, nel vero senso della parola, fuori dall'ordinario, assolutamente inatteso e imprevedibile.

La parola chiave è cambiamento. Sappiamo quanto in generale anche il cambiamento più positivo (esempio un trasloco, la nascita di un figlio, un nuovo lavoro..) sia di per sé difficile, figuriamoci in questa situazione. Sono cambiate le nostre abitudini, le relazioni, o si è tutti distanti o al contrario si sta tutti insieme sotto lo stesso tetto, magari in un casa piccola, un condominio e al di là di quanto si possa andare d'accordo, diventa difficile stare sempre insieme. A tutto questo si aggiunge la paura e l'incertezza per tutto ciò che sta accadendo, la paura di ammalarci noi e i nostri cari, la paura delle conseguenze economiche e sociali.

Da un punto di vista neurofisiologico la paura non è negativa, ha anzi una funzione vitale che è quella di attivare il nostro corpo e mettere in atto tutte le misure di protezione necessarie per fronteggiare il pericolo: aumentano il senso di allerta, accelera il battito cardiaco, si innalza la temperatura corporea, il sangue fluisce di più verso le estremità di mani e piedi, tutto perché ci si sta preparando all'azione (proprio come quando ci si scalda per fare attività fisica).

Tutto questo meccanismo che si viene ad attivare però, in un lungo periodo può provocare un elevato dispendio energetico, per ciò è possibile che ci si senta più stanchi, più nervosi, irritabili, o che si abbiano cambiamenti di umore nella stessa giornata, che si creino incomprensioni e conflitti con gli altri. Potremo sentirci "sfiniti" in qualche momento, cioè potremo sentire di aver portato ad esaurimento delle risorse fisiche, mentali e emotive. E' tutto assolutamente normale, ognuno di noi inoltre vive al proprio interno in modo diverso questa situazione e reagisce in modo differente.

Allora come possiamo affrontare questa situazione? Come possiamo introdurre dei momenti di decompressione emotiva e cognitiva, tali che questo livello di attivazione si abbassi un pochino e si riproducano un pò di energie?

Premesso che ciò che dobbiamo mettere in campo è il senso di adattamento e la resistenza, vorrei condividere alcuni semplici ma utili suggerimenti per fronteggiare in famiglia o in casa da soli questo difficile momento:

- Definire in modo chiaro in una famiglia e con le persone con cui viviamo, tempi e spazi, stabilire quando, dove e con chi si svolge un'attività, il momento del lavoro, il momento del gioco del relax. Cerchiamo di stabilire nuove abitudini familiari e mantenere quelle che è possibile mantenere. Rafforziamo la collaborazione e la divisione dei compiti in casa.
- È importante anche in una stessa famiglia ritagliarsi dei piccoli spazi per se stessi, soprattutto per gli adolescenti che possono soffrire moltissimo in questa situazione. Allora si possono fare quelle cose che non si sono mai potute fare o dedicarsi a se stessi in modo gratificante e rilassante (cura del corpo, attività fisica, musica, giardinaggio..) Questo ci permette di ricaricarci e poter poi tornare a stare tutti insieme senza portare le proprie tensioni.
- Condividere le emozioni, quando parliamo di ciò che proviamo agli altri scopriamo che qualcuno vive le nostre stesse paure e questo è di aiuto. I più piccoli possono imparare ad acquisire un linguaggio

emotivo, fondamentale per tutta la loro vita . Ai bambini va spiegato cosa sta accadendo con parole semplici e rassicuranti.

- Proviamo ad apprendere cose nuove, i figli dai genitori ma anche i genitori dai figli, ad esempio aiutarli nell'uso della tecnologia. In qualche modo essere di aiuto agli altri ci fa sentire utili ed efficaci.
- Giocare tutti insieme, fare dei lavoretti, un puzzle, un film insieme con i pop corn , una cena a tema, attività che ci possano distrarre e ci divertano. Non possiamo sempre parlare e pensare al coronavirus.
- Una proposta alla coppia è quella di mantenere degli spazi per se stessi per quanto possibile e la propria intimità coniugale, d'altra parte se si vive un periodo di crisi è bene rimandare a un altro tempo le discussioni. In questo momento non è sano arrabbiarsi, il sistema immunitario deve essere mantenuto alto!
- Fondamentale è soddisfare in modo adeguato i bisogni base, il mangiare e il dormire bene, rispettare i ritmi legati alla luce e al buio (dormire nelle ore buie e stare in attività nelle ore di luce).
- Un pensiero a chi sta da solo, è importante continuare a coltivare le proprie passioni e le relazioni tramite il telefono e le nuove tecnologie, che permettono di stare in relazione, fare cose insieme, aperitivi, festeggiare delle ricorrenze, condividendo argomenti leggeri .
- Fare attività fisica, stancarsi e muoversi in casa o nel giardino, fondamentale soprattutto per i bambini
- Trovare un personale equilibrio tra ciò che è negare e minimizzare ciò che sta accadendo ed essere al contrario invece investiti totalmente dalle notizie negative di questo periodo. Sono importanti i momenti in cui ci informiamo ma dobbiamo sapere che esporci alle notizie potrebbe attivare in noi angosce e reazioni emotive, per cui è bene farlo in uno o due momenti della giornata, preferibilmente non prima di andare a dormire.

Un' ultima riflessione che può essere di aiuto è di andare con la mente a tutto ciò che di bello possiamo trovare nel qui ed ora, nella natura che continua a regalarci ricchezza e abbondanza, nei sorrisi dei bambini, nel tempo ritrovato. Pensiamo al nostro futuro in modo positivo, ai nuovi progetti, alle cose che vorremmo tornare a fare e dulcis in fundo alle nostre bellissime camminate attraverso le bellezze della natura, nella piacevole compagnia delle nostre ritrovate relazioni con gli altri.

Dott.ssa Lucia Gambacorta Psicologa Psicoterapeuta familiare (associata Valle Umbra Trekking)

luciagambacorta@hotmail.it