

Consigli per affrontare le emozioni di questo periodo

*a cura della Dottoressa Cinzia Armelissasso - Neurologa (consulente del SIC dell'AIPD sezione di Roma)
e della Dottoressa Flavia A. Distefano - Psicologa e Psicoterapeuta*

A causa del COVID-19 tutti noi stiamo vivendo una situazione critica, molto stressante ed intrusiva. Abbiamo modificato la nostra routine quotidiana e messo a dura prova la nostra capacità di adattamento.

Dobbiamo restare a casa, se vogliamo sostenere chi non può, ed attenerci alle indicazioni emesse dalle autorità con i vari decreti.

A causa di ciò stiamo sperimentando, a **livello emotivo e psicologico**, da diverse settimane, sensazioni di inadeguatezza, incapacità, senso di smarrimento e confusione; una **"fase di allarme"**, a causa della presenza di un virus che ci obbliga a stare in casa e che sta limitando la nostra libertà, le nostre relazioni sociali e mettendo in crisi l'economia del nostro paese.

Come gestire le emozioni

Le emozioni che ci attraversano sono numerose e cangianti.

Dopo uno stordimento iniziale, è possibile provare **ansia, irritabilità e irrequietezza**: abbiamo cari da proteggere e abbiamo a cuore noi stessi.

Per questo motivo, in questo momento, sarà facile sperimentare alcune di queste reazioni:

- di **tipo fisico**: come palpitazioni o senso di oppressione e fiato corto (che non è insufficienza respiratoria);
- di **tipo cognitivo**: come confusione nell'intuire quali informazioni fare nostre;
- di **tipo emozionale**: come ansia, stordimento, paura nei confronti di chi incontreremo a fare la spesa o in farmacia, ma soprattutto in ospedale
- di **tipo comportamentale**: difficoltà di comunicazione, iperattività, facilità allo scontro verbale o fisico (non valido se preesistente al Covid-19).

Potremo avere difficoltà nell'addormentarci, se dovesse ripetersi per più giorni, **NON ESITARE**, contatta uno specialista!

Quali sono le reazioni del nostro organismo

La risposta all'evento traumatico è sempre soggettiva e dipende da vari fattori: studiare e diventare più consapevoli di quello che possiamo aspettarci e di quello che saremo chiamati a fare dà vigore al nostro sistema immunitario perché fortifica il nostro umore e la famosissima **resilienza** rendendo più efficace la nostra capacità di risposta (intelligenza emotiva).

Consigli per affrontare al meglio questo periodo

Per far fronte a questa situazione di emergenza, si consiglia di:

- **ridere** o sorridere (produce ormoni che aiutano a rilassarsi), ancor meglio se con persone a noi care;
- sentire amici e familiari;
- **dormire a sufficienza**, il sonno ci aiuta a ricaricarci e ad essere più lucidi per affrontare la giornata;
- **non saltare i pasti**, ti aiuterà a sentirti in forze e ad affrontare al meglio le situazioni complesse, se non riesci a fare un pasto completo porta con te un sostitutivo ma non rimanere a digiuno per più di 4/5 ore;
- **non abusare di alcuna sostanza**: distaccarsi dalla realtà non aiuta, renderà più difficile rientrare in contatto con essa, affronta quanto ti sta accadendo attingendo alle tue risorse.
- Non dobbiamo preoccuparci di **apparire deboli preoccupati o stanchi**.
- **Condividere le esperienze** con persone che hanno vissuto qualcosa di simile può aiutarci a sentirci meno soli.