

Prenditi cura di te durante l'isolamento

di Giovanna Busto

psicologa e psicoterapeuta Analista Transazionale, formatore Agenfap

Ormai molti sono i giorni che sono passati da quando ci hanno detto di stare a casa. In alcuni casi è stato possibile scegliere se stare a casa e trasformare il proprio lavoro in modalità online, per i molti la decisione dello smart working è stata presa da altri. A questa nuova condizione si è aggiunta, in alcuni casi una riduzione dell'orario di lavoro e il ricorso agli ammortizzatori sociali.

Lo smart working è una possibilità che il lavoratore sceglie, per gestire meglio il proprio tempo e la conciliazione dei suoi tempi di vita e lavoro. Ma in questo periodo com'è, quali sono i vissuti?

In questo periodo, in cui, è richiesto ad ognuno di noi di essere, nello stesso luogo e a volte nello stesso tempo, lavoratore, genitore, supporter della propria famiglia, acrobata, giocoliere della casa ed essere efficace, come stiamo?

Comprensibilmente, le sfide associate al distanziamento sociale e isolamento, sono state la perdita di libertà e spesso il reddito ridotto, in alcune persone è possibile che sia aumentata la possibilità di provare sentimenti di ansia, noia, frustrazione e paura per il futuro.

È possibile mettere in campo alcune utili strategie che si possono usare per mantenere la buona salute mentale durante questo periodo senza precedenti di allontanamento e isolamento sociale.

Ecco alcuni suggerimenti utili:

Rimani connesso

Le connessioni sociali positive sono essenziali per la nostra salute mentale e può aiutarci ad affrontare i momenti di stress. Nell'attuale crisi, è importante mantenere i nostri social network utilizzando gli strumenti di comunicazione disponibili. Questo può essere un gesto semplice come telefonare a un amico per condividere la tua esperienza nel qui ed ora, o utilizzare modalità di videoconferenza con un membro della famiglia lontano o ancora trascorrere del tempo di qualità con le persone con cui vivi.

Evita situazioni difficili

A volte, le persone si sono dovute isolare dagli altri membri della propria famiglia (penso a nonni che vivono da soli lontani da figli e nipoti, così come a partner lontani perché vivono in regioni diverse). Mentre ciò ha permesso di sviluppare da una parte l'utilizzo dei social e delle connessioni, dall'altra il vivere con qualcuno 24 ore su 24, 7 giorni su 7, con poco o niente tempo libero gli uni dagli altri possono aver dato luogo a discussioni e/o tensioni.

Vi indico alcune cose che potreste fare per limitare i conflitti in questo caso tra coinquilini e partner:

- crea un elenco per aiutare e l'altro a distribuire le faccende in modo equo ed equilibrato in casa.
- identifica e prendi parte alle attività che ti piace fare insieme come film, giochi da tavolo, puzzle, giardinaggio.
- condividi emozioni ed esperienze positive, e al contempo legittimare la possibilità di sentirsi arrabbiati, frustrati e delusi, parlandone di queste emozioni piuttosto che agirle.
- comunica le tue preoccupazioni e cerca supporto reciproco.
- mantieni il senso del divertimento e dell'umorismo.
- rimani rispettoso con l'altro nei momenti di conflitto, a volte se è necessario, esci un attimo, e prenditi del tempo per calmarti, tornando alla discussione in seguito e riparare eventuali danni causati.

Organizza la tua giornata

In isolamento, è necessario pianificare i tuoi giorni per ripristinare un senso di scopo e normalità nella tua vita quotidiana.

Pianifica le attività come cucinare e lavare la biancheria, così come le attività che ti piacerebbe svolgere oltre la tua routine (yoga, ginnastica, seguire corsi). Struttura i tuoi pasti e cerca di andare a letto non troppo tardi al fine di mantenere il tuo ritmo. Prenditi cura di mangiare e dormire in modo adeguato.

Lavorare da casa può portare ad un nuovo assetto di abitudini quindi è necessario pensare a buone modalità che tengano conto dei confini, necessari per riorganizzare e dare struttura alle tue giornate.

- Promuovi la routine dal mattino, togliere il pigiama e uscire dal pigiama può aiutarti a entrare nel giusto spazio mentale per iniziare la giornata.
- Imposta uno spazio di lavoro dedicato: scegli uno spazio lontano da rumori e con un'illuminazione adeguata ad allestire la scrivania. Se possibile, utilizza una sedia da scrivania regolabile in modo da poter lavorare comodamente.
- Imposta un programma rigoroso: può essere difficile interrompere il lavoro, quindi è importante che sia tu a definire chiaramente l'orario di lavoro, dandoti delle pause regolari. Disconnettersi da tutto ciò che riguarda il lavoro può risultare difficile, ma è necessario del tuo giorno lavorativo per aiutarti a mantenere un chiaro confine tra il tuo lavoro e la tua vita domestica.
- Essere a casa può significare che puoi essere facilmente distratto da altre persone o attività (ad es. faccende domestiche, e/o figli). Pianifica orari prestabiliti in cui puoi fare una pausa dal lavoro e dedicarti a queste attività o persone.
- Mantieni contatti regolari con i tuoi colleghi (via telefono, e-mail o videoconferenza) per garantire che le attività procedono per evitare carichi successivi e monitorare le tempistiche.

Ti voglio indicare alcune proposte per far fronte alla condizione che stiamo vivendo in questo periodo di isolamento:

- ricorda a te stesso che questo periodo di autoisolamento è temporaneo
- pensa ai benefici dell'isolamento per la nostra società, per il rallentamento della diffusione del virus e di quanto questo protegge le persone più vulnerabili della nostra comunità
- informati in modo accurato, affidati a fonti affidabili e aggiornate
- mantieni relazioni con la famiglia, gli amici e colleghi (ad es. tramite telefono o tecnologie video)
- non abusare dei social media in quanto è probabile che tu sia esposto alle notizie negative e questo avrà un impatto negativo sul tuo vissuto.
- cerca di tenere la mente occupata con attività che ti piacciono come leggere, guardare film.

Tutti i bambini sono a casa, ecco alcune idee su come da genitore puoi aiutarli ad affrontare i periodi di isolamento sociale.

- Imposta una routine quotidiana: la routine aiuta i bambini a far fronte alle situazioni di cambiamento. E' opportuno aiutarli a capire cosa succede e quali comportamenti sono i più appropriati.

Costruisci con tuo figlio una routine adatta a tutta la famiglia inserendo una serie di attività, dai compiti scolastici, all'attività fisica, gioco, tempo della famiglia limitando il più possibile il tempo da trascorrere sullo schermo.

- Mantieni relazioni sociali utilizzando tecnologie come Zoom o Skype per aiutare tuo figlio a mantenere i contatti con amici e altri membri della famiglia, come i nonni, i cugini.

Per i bambini più grandi e gli adolescenti, è importante monitorare l'uso dei social media in quanto un uso eccessivo degli stessi, può portare ad un aumento dei livelli di ansia.

- Divertiti con i tuoi figli tenendo conto che le loro attività extrascolastiche (ad es. nuoto, calcio) sono stati cancellate è importante divertirsi con loro per rimanere attivi. Sfrutta i loro interessi e divertiti con loro a casa, sarà un momento per accostarti al loro mondo e che puoi divertirti con loro ad esempio, giocando e ballando.

Cerca supporto se ne senti la necessità

Se senti che lo stress o l'ansia che provi come conseguenza dell'isolamento sta diventando troppo, uno psicologo e psicoterapeuta è un esperto che è in grado di aiutarti.

Lo psicoterapeuta è un professionista altamente qualificato nel fornire interventi efficaci per una vasta gamma di situazioni. Se senti aumentare la preoccupazione per il tuo futuro, l'ansia e lo stress, se registri interruzione del sonno notturno, sappi che in questo periodo sono sintomi ricorrenti, prenditi cura del tuo sentire è una responsabilità e un impegno che è opportuno prendere con te stesso. Perché tu sei ok come persona ed è legittimo sentire in questo periodo tali preoccupazioni, incluso lo stress. Un professionista può aiutarti a gestirlo.

In questo momento puoi richiedere un aiuto di tipo psicologico tramite Skype in modo da non dover uscire per vedere uno psicologo. Chiedi al tuo medico di famiglia.

Prendersi cura di sé è un atto di amore verso noi stessi e verso coloro a cui teniamo.