



Una bussola per la tempesta

AFFRONTARE IL CONFINAMENTO DOMESTICO IN TEMPO DI CORONAVIRUS

- Informiamoci solo da fonti ufficiali. Non seguiamo fonti di informazioni ambigue o sensazionalistiche. Verifichiamo sempre le notizie che ci vengono dai Social
- Diamoci un tempo stabilito per seguire le notizie sul Coronavirus (massimo due-tre volte nella giornata). Evitiamo di passare ore e ore sui media, evitiamo la sovraesposizione informativa
- Rispettiamo, ovviamente, le prescrizioni ed i consigli del Ministero della Salute sulla limitazione del contagio
- Manteniamo, per quanto possibile, le precedenti abitudini anche se confinati in casa
- Praticiamo attività fisica. Questa può facilitare anche l'equilibrio sonno/veglia
- Non riduciamo la socializzazione. Utilizziamo tutti i mezzi possibili (telefono, Chat, Videochiamate, Mail). Confinamento sociale non vuol dire isolamento.
- Se avvertiamo disagio psichico, non nascondiamolo. Cerchiamo qualcuno con cui parlarne. Questa epidemia è una esperienza straordinariamente nuova e indefinita per tutti. Siamo tutti impreparati ed inesperti...anche i così detti "esperti".
- Facciamo tutto quello che può rilassarci e farci "staccare" (musica, film, giardinaggio domestico, tecniche di rilassamento etc).
- Leggiamo narrativa. La lettura immersiva di un romanzo riduce lo stress e ci può "portare fuori" in un altro spazio/tempo
- Strutturiamo e regoliamo la giornata. Evitiamo di passare le giornate in modo "indefinito" senza un minimo di programmazione

(a cura di P. De Luca. Psichiatra e Psicoterapeuta)