

Trieste, 1° Aprile 2020

Cari amici,

eccomi qua con una nuova lettera per voi. Desidero trasmettervi alcuni elementi al fine di indagare insieme, su come affrontare le proprie emozioni e i comportamenti, derivanti dal prolungarsi dell'isolamento domiciliare.

GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA QUARANTENA E COME PREVENIRLI

È la prima volta nella storia della nostra Repubblica che viene adottata una misura di sicurezza di questa portata. È prevedibile che avrà grosse conseguenze non solo sull'economia del Paese, ma anche sulla vita sociale ed individuale di noi tutti. Tutti i provvedimenti che sono stati messi in essere, sono finalizzati a contrastare la diffusione del virus sul territorio.

Una delle misure restrittive, imposta a livello nazionale riguarda gli spostamenti delle persone. Per muoversi sul territorio bisogna avere validi motivi! Senza una provata ragione, giustificate motivazioni, si resta a casa. Quali sono questi validi motivi? Recarsi al lavoro (per chi non ha ancora la possibilità di lavorare da casa), ragioni sanitarie, o altre necessità impellenti (fare la spesa o portare giù il cane). Poche indicazioni stringenti, ma sufficienti a far cambiare gli stili di vita.

È un grosso impatto sulla vita quotidiana, ci viene richiesto un radicale cambiamento dello stile quotidiano. Ci viene chiesto di non fare più cose che la società moderna ci ha abituati a fare. Forse eravamo anche un po' stressati da quanti impegni riuscivamo ad inanellare in una giornata. Ma restare a casa...!

Insieme alle informazioni di base per cui siamo "ai domiciliari", l'epidemia da coronavirus, nasce la paura. La paura di essere contagiati o di contagiare, in particolare i nostri cari, è uno **stressor** molto rilevante. Quando usciremo dalla quarantena ne porteremo ancora traccia. Saremo sospettosi e insicuri.

In questo contesto di insicurezza, di incertezza e preoccupazione, la paura può essere funzionale, perché ci rende più attenti nel raccogliere le giuste informazioni dai canali istituzionali. Siamo rispettosi dei protocolli di igiene: lavarsi le mani e indossare dispositivi di protezione individuale come le mascherine, sta diventando una consuetudine.

Ci possono essere più problemi nelle persone che hanno difficoltà a gestire l'ansia che in questa situazione può diventare disfunzionale. Ad esempio osserviamo comportamenti irrazionali come l'eccessivo approvvigionamento di cibo, bevande alcoliche, e altri generi tipo la carta igienica, che ci evocano paure ancestrali. L'ansia non permette di valutare l'oggettività della situazione.

Dobbiamo aspettarci quindi che, in qualche momento della giornata, le emozioni possano prendere il sopravvento. Depressione, stress, disturbi dell'umore, irritabilità,

insonnia, tratti caratteriali o caratteristiche individuali possono enfatizzarsi nella solitudine, ma anche durante la convivenza forzata con i nostri “cari”.

Girava su WA una gag che mi ha fatto pensare oltre che ridere di gusto: **“In casa mia vive una donna che dice di essere mia moglie!”** - vale anche il contrario. Sì, possiamo accorgerci che le persone che vivono con noi, 24 ore su 24, improvvisamente ci sorprendano. Figli, mariti, mogli, fratelli sorelle o compagni, nipoti, ecc. forse li abbiamo dati per scontati, ci sembrava di conoscerli, ma giorno per giorno, ora per ora, svelano parti del loro essere che non avevamo mai incontrato prima e lo stesso vale da parte loro nei nostri confronti.

Poi c'è la noia, la frustrazione dalla perdita anche se temporanea, di un ruolo sociale e per qualcuno anche un danno economico non irrilevante che dipenderà da quanto dura la quarantena. Chi ha redditi bassi ha più bisogno di supporto economico e psicologico da parte delle istituzioni, ma anche dalle persone di famiglia. Le persone con malattie croniche possono sentirsi ancora più fragili e bisognose.

In questa situazione non vanno sottovalutati i problemi legati ai disturbi alimentari. Il rischio in queste situazioni di semi-isolamento è quello di badare più alla quantità di cibo che alla qualità: CIBO CONSOLAZIONE.

Partendo dal cibo possiamo approfittare per riscoprire il piacere dei sapori, usiamo i social per recuperare tutorial di cuochi provetti che propongono pietanze nuove, mangiando lentamente e a piccole dosi dei manicaretti preparati con spirito di esplorazione.

Dedichiamoci ad un po' di attività fisica, rispettando le regole, non viviamo in regime di “coprifuoco”! ma se proprio non ce la sentiamo di uscire per fare la spesa e/o non abbiamo un cagnolino da portare a spasso, anche in questo caso i social ci vengono in aiuto: seguiamo lezioni di ginnastica on line.

ALCUNE BUONE PRATICHE PER PREVENIRE E CONTRASTARE GLI EFFETTI PSICOLOGICI NEGATIVI DA “DOMICILIAZIONE FORZATA”

In linea generale parlo di **dare struttura alla giornata**. Dividere i tempi e gli spazi in base a schemi e ritmi di ciascuno degli abitanti. **Non lasciamo le cose al caso! Diamo struttura al tempo e allo spazio**. Creiamo una routine. Prendiamoci il tempo per riflettere e ripensare al nostro rapporto con le cose, con le persone. Rivediamo i valori della vita nella nostra cultura per scoprire cosa e come stanno cambiando in questi giorni!

DARE STRUTTURA – RISPETTIAMO IL RITMO CIRCADIANO

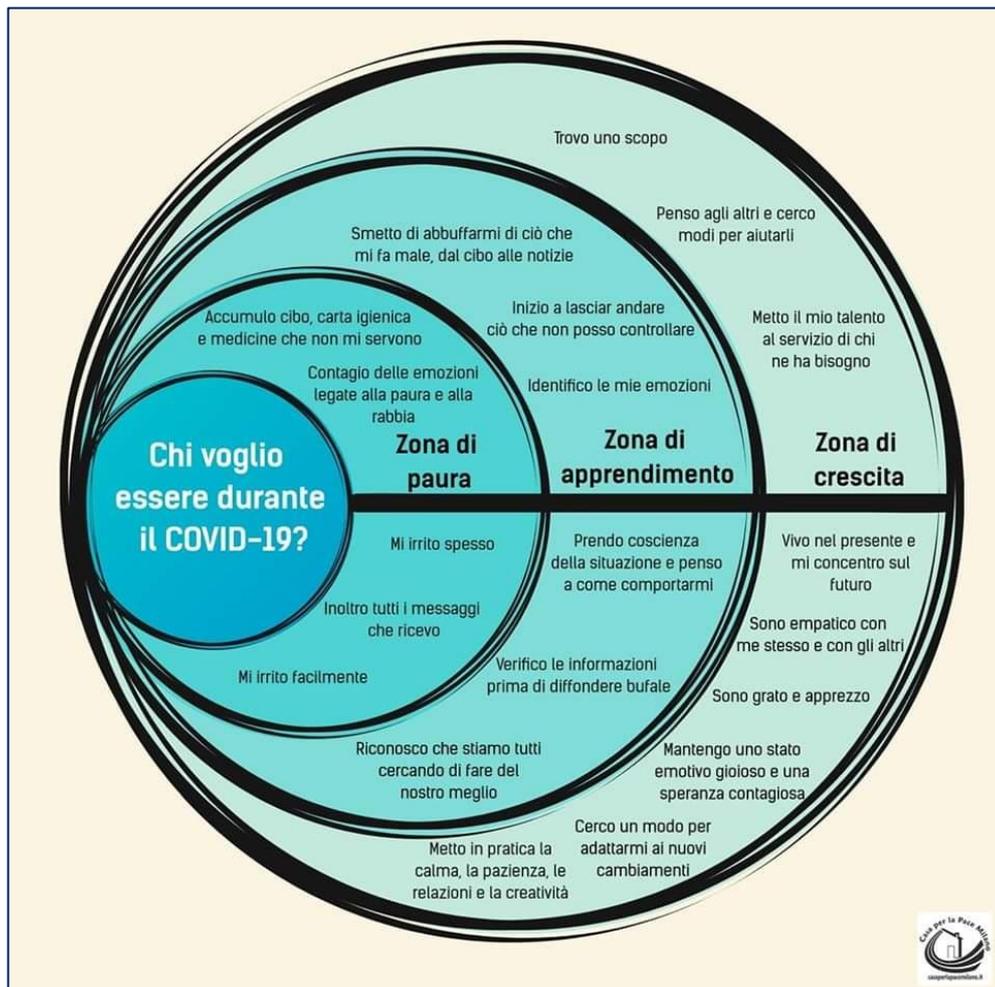
1. ALZARSI SEMPRE ALLA STESSA ORA
2. PRENDERSI CURA DELLA PERSONA
3. PRENDERSI CURA DELLA CASA
4. DIFFERENZIARE L'ABBIGLIAMENTO DELLA NOTTE DA QUELLO PER IL GIORNO
5. FARE UN PO' DI ATTIVITA' FISICA (ANCHE PER ANDARE A FARE LA SPESA)

6. PREPARARE CON CURA I PASTI
7. CONSUMARE I PASTI A TAVOLA APPARECCHIANDO CON CURA
8. TROVARE UN POSTO TUTTO PERSONALE PER LEGGERE, ASCOLTARE MUSICA E DEDICARSI AD ATTIVITA' CREATIVE.
9. SE SI VIVE CON ALTRI, NEGOZIARE L'USO DEGLI SPAZI DELLA CASA IN MODO CHE CIASCUNO TROVI IL SUO POSTO DOVE STARE UN PO' CON SE' STESSO.
10. INFORMARSI DELLA SITUAZIONE SUI SITI ISTITUZIONALI
11. MANTENERE I CONTATTI CON I PARENTI E GLI AMICI

NON LASCIARSI ANDARE! COSE DA EVITARE ASSOLUTAMENTE

1. RIMANERE TUTTO IL GIORNO IN VESTAGLIA O ABBIGLIAMENTO DELLA NOTTE
2. MANGIARE IN PIEDI DAVANTI AL LAVANDINO
3. MANGIARE SUL DIVANO (fa male alla digestione!)
4. STARE TUTTO IL GIORNO IN CAMERA DA LETTO
5. RICERCARE CONVULSAMENTE INFORMAZIONI ALLA TV!

**In sintesi, chi voglio essere durante la quarantena o isolamento domiciliare?
Per rispondere a questa domanda vi propongo il modello che segue. Ritengo che sia molto ben fatto e merita riflettere su di esso.**



Un caro saluto a tutti dalla vostra psicologa

Giulia della Torre di Valsassina