



CORONAVIRUS STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA, MA ANCHE DI CRESCITA

Carissimi lettori,

mi sono interrogata molto se e come scrivere un contributo inerente il Coronavirus.

Siamo subissati da tantissime informazioni, fake news, video, curve e dati statistici sul Covid-19 che siamo diventati tutti un po' degli "esperti".

Nonostante tale premessa ho deciso comunque di scrivere questo articolo, cercando di portare un punto di vista psicologico e relazionale, mettendo il focus sulle possibili strategie di sopravvivenza, ma anche sulle innumerevoli possibilità di crescita che questa crisi porta con sé.



Partiamo da due definizioni:

E' definito "**distanziamento sociale**" *quell'insieme di azioni di natura non farmacologica per il controllo delle infezioni volte a rallentare o fermare la diffusione di una malattia contagiosa. L'obiettivo del distanziamento sociale è di diminuire la probabilità di contatto di persone portatrici di un'infezione con individui non infetti, così da ridurre al minimo la trasmissione della malattia, la morbilità e, conseguentemente, la mortalità* (Wikipedia).

Il "**riflesso di prensione palmare**", è un riflesso comune a tutti i bambini appena nati e appartiene al campo dei riflessi neonatali ed è uno dei tre riflessi prensili. Nei bambini appena nati si riscontra questo riflesso quando si fa scivolare un oggetto allungato o più comunemente il dito di un'altra persona lungo il palmo della mano. Di istinto i neonati stringeranno l'oggetto o il dito chiudendo il pugno" (Wikipedia).

Ma cosa c'entra il distanziamento sociale con il riflesso di prensione palmare dei neonati? Come coniugarli? Perché accostarli? Perché metterli a confronto?

Il riflesso di prensione palmare è una delle tante dotazioni innate che possiamo interpretare come una prova (non l'unica) che fa di noi degli "**animali sociali**". Prima ancora di capire chi siamo ci attacchiamo alla vita e stringiamo forte il nostro mondo sociale, lo stare con l'altro in relazione. Ecco perché il distanziamento sociale che ci è imposto in questo periodo non ci piace, facciamo fatica a non stringere, a non abbracciare, a stare lontani. Quello che ci è richiesto di fare è



un'azione contro il nostro istinto; è qualcosa di estremamente impegnativo, dobbiamo fare uno sforzo per muoverci controcorrente.

Siamo stanchi, impauriti, sotto pressione, stressati da questo isolamento. Questa emergenza sanitaria è un grave evento che colpisce tutta la collettività a livello mondiale e che può causare reazioni emotive anche molto intense. Possiamo sentirci arrabbiati, impauriti, in colpa o provare tutte queste emozioni nell'arco della stessa giornata. Possono emergere anche sintomi di natura psicosomatica (difficoltà nel dormire e/o nell'alimentazione), apatia e sensazioni di impotenza.

Non dimentichiamo, però, che restare distanti e in isolamento non è una punizione, ma è una PROTEZIONE.

Ma come sopravvivere a tutto questo? Cosa fare o non fare?

- E' importante e fondamentale partire da sé stessi: saper riconoscere le proprie emozioni (ansia, paura, panico, tristezza...), reazioni comportamentali (aggressività, apatia...) e sintomi fisici (insonnia, ipersonnia, disequilibrio alimentare...).
- Il passo successivo è non negare i propri sentimenti ed emozioni: è normale che si possano avere delle reazioni emotive e comportamentali, anche intense, a causa di un evento inaspettato, tragico e altamente stressante. Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi; chiedete aiuto.
- Pensate e ricordatevi spesso che non si è soli, è una tragedia che colpisce tutta la collettività, siamo inseriti in un sistema sociale che può sostenerci e aiutarci.
- Rispettate le reazioni emotive degli altri, del nostro partner anche quando sono completamente differenti e incomprensibili dal nostro punto di vista. Le reazioni di fronte a un evento di questa portata sono altamente soggettive.
- Cercate di mantenere i contatti con i canali virtuali con persone care (amici, parenti, colleghi di lavoro...). E' importante mantenere la connessione con gli altri, ci si può dare appuntamento sulle piattaforme social per un aperitivo di gruppo, per fare un po' di esercizio fisico insieme o semplicemente per chiacchierare.
- Ripristinate una routine quotidiana in qualche modo prevedibile: non restare tutto il giorno in pigiama, rispettare degli orari più o meno standard per i pasti giornalieri, diversificare le attività della giornata (guardate la tv, leggete un libro, dedicatevi a un hobby, ascoltate la musica, lavorate, seguite un corso on line, dedicatevi ai lavori domestici, fate esercizio fisico...);
- Limitate l'esposizione mediatica ai canali d'informazione a un solo momento della giornata. In generale le persone hanno il naturale bisogno di dare un senso a ciò che accade, di esercitare una qualche forma di controllo sugli eventi e per questo passano molto tempo a ricercare notizie e informazioni in internet o alla televisione; occorre proteggersi



dall'eccessiva esposizione a queste informazioni che rischiano di aumentare ansie, paure, panico e una sproporzionata preoccupazione per il futuro.

- Privilegiate i canali ufficiali di informazione come quelle che provengono dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità. Se doveste imbattervi in fake news o in informazioni non scientificamente validate non diffondetele, evitate di postarle e di alimentare anche nei vostri parenti e amici pensieri paranoici e di complottismo. Filtrare e fermare questo tipo di informazioni è anche una nostra responsabilità di cittadini responsabili. Un atteggiamento positivo e di speranza aiuta te e la collettività.

E con i bambini?

Per capire cosa pensano i bambini è importante comprendere cosa passa prima nella mente dei genitori e degli adulti di riferimento. È importante che essi possano trovare un loro spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le loro normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza e la rassicurazione emotiva necessaria. I bambini, come gli adulti, possono provare numerosi stati emotivi come ad esempio tristezza, rabbia, senso di colpa, paura, confusione, ansia... Possono anche manifestare reazioni discontinue e intermittenti, risposte somatiche come disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, mancanza di energia, difficoltà a dormire e/o nell'alimentazione...); e richiedere maggior attenzione da parte dei genitori. Sono reazioni normali e molto comprensibili soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini.

Non dimentichiamo che i bambini e gli adolescenti sono stati i primi ad essere stati catapultati in questo *mondo sospeso e surreale*, ancora prima che tutta la collettività avesse veramente compreso la gravità della situazione.

Ma allora cosa fare e cosa dire ai bambini sul Coronavirus?

- Dite la verità: non fate finta di niente e non banalizzate. I bambini sono osservatori molto attenti e sono degli esperti nel percepire le contraddizioni tra la comunicazione verbale e non verbale. Possono preoccuparsi di più se sentiranno che il messaggio è incongruente e confusivo.
- Usate parole semplici e adatte all'età: potete trovare in internet tanti video e/o favole che vi aiuteranno a spiegare ai bambini che cos'è il Coronavirus e la situazione che stiamo vivendo. Siate disponibili alle loro domande e se non sapete rispondere promettete che vi informerete e darete una risposta.
- Spiegate ai bambini che sentirsi sconvolti, impauriti e preoccupati è normale: tutte le emozioni che loro provano vanno bene e vanno ascoltate. Cercate di non usare frasi come: *"poteva andare peggio", "non ci pensare", "devi essere forte e non puoi farti prendere dalla paura"*. Il rischio è che queste parole possono bloccare o ostacolare nel bambino l'espressione delle sue emozioni.



- Spiegate l'importanza di rispettare le regole: questa è un'occasione anche per insegnare ai bambini il senso del limite e responsabilizzarli su qualche piccolo compito domestico e/o scolastico. L'aspetto della responsabilizzazione è particolarmente importante anche con i figli adolescenti, non imponete un comando, ma investiteli di una responsabilità come ad esempio aiutare la vicina anziana a fare la spesa on-line, sono certa che sapranno stupirci in positivo.
- Rassicurare il bambino su ciò che state facendo per stare al sicuro: stare a casa e non andare al parco, al supermercato e a scuola sono azioni che servono a non farci ammalare, a non far ammalare i nostri amici, i nostri nonni e anche le persone che non conosciamo. Ricordate loro che ci sono persone fidate e preparate che si stanno occupando di risolvere la situazione. (*"Ci sono tanti scienziati che stanno studiando una cura"; "Tanti medici e infermieri negli ospedali lavorano tante ore per curare le persone"*).
- Evitate di lasciare il bambino da solo davanti alla TV, alla radio o con il telefonino/tablet connessi in rete: non neghiamo la possibilità di ascoltare delle notizie, ma scegliamo un unico momento nella giornata per leggere una notizia (prima filtrata dagli adulti); stargli accanto per spiegare cosa stanno ascoltando e vedendo. Cercate di mettere il focus su gli aspetti più rassicuranti e dare lo spazio necessario perché il bambino possa fare tutte le domande che sente di porvi.

E nella gestione quotidiana?

- Restare Positivi: sgridare il bambino servirà solo ad accrescere lo stress e rendere tutti più nervosi. Parlate con voce calma. Come si comunica fa la differenza, ad esempio *"non mettere in disordine!"* rispetto a *"per favore, metti in ordine i tuoi giochi"*.
- Siate realistici: è molto difficile per un bambino stare tranquillo tutta la giornata dentro casa; ma forse può stare tranquillo 15/20 minuti mentre voi siete al telefono se lo responsabilizzerete sull'importanza, ad esempio, del suo aiuto per il vostro lavoro.
- E se scappa la pazienza? Prendetevi una pausa, anche breve, un minuto, fate dei respiri lenti poi cercate di rispondere con più calma. Involgete anche l'altro genitore e chiedete aiuto, siete una squadra.
- Riconoscete al bambino quando si comporta bene e congratulatevi con lui.
- Create delle abitudini giornaliere flessibili, ma costanti: fate un programma per voi e i vostri figli che preveda del tempo per attività strutturate, ma anche tempo libero. Possono aiutarvi a programmare la routine del giorno mediando i diversi punti di vista ed esigenze. Fate un cartellone delle attività e includete anche qualche esercizio fisico che aiuterà a scaricare la tensione.
- Fate una pausa quando i vostri figli dormono o sono con l'altro genitore, ritagliatevi uno spazio individuale per fare qualcosa di divertente o rilassante. Ve lo meritate!



Infine, non dimentichiamo che esiste un profondo legame tra il nostro atteggiamento psicologico e la capacità di affrontare le emergenze e di proteggerci.

Come esseri umani abbiamo molte risorse e capacità di adattamento, basti pensare a quali strategie abbiamo già messo in atto: non possiamo uscire e noi facciamo concerti sui balconi; non possiamo più andare in palestra e noi ci alleniamo in casa con sedie, manici di scopa e bottiglie; non possiamo andare al ristorante e al bar e noi facciamo cene e aperitivi virtuali con Skype, Zoom e House Party; non possiamo più produrre abiti e noi produciamo mascherine; le scuole sono chiuse e noi facciamo lezione a distanza e lavoretti on line...

E se, quando sarà possibile, dovremo uscire con la mascherina e dovremo restare ancora a un metro di distanza, impareremo a comunicare e a sorridere con gli occhi in nome di quel nostro istinto sociale che ci accompagna fin dalla nascita.

“Nel cuore delle difficoltà riposano le opportunità!”

Albert Einstein

Auguri di Buona Pasqua!