

# COVID-19: Come superare con successo l'isolamento a casa e la quarantena

## Aiuto psicologico in un periodo impegnativo

L'isolamento a casa e la quarantena sono situazioni eccezionali, che la gran parte di noi non aveva ancora mai sperimentato nella propria vita. Questa situazione può avere un effetto sulla psiche e risultare molto disturbante. Esistono misure comportamentali chiare e scientificamente provate, come pure strategie psicologiche di efficacia comprovata che permettono di superare questa fase. L'Ordine nazionale delle psicologhe e degli psicologi

austriaci (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen -BÖP-) ha redatto questo materiale informativo sulla base di conoscenze scientifiche, per aiutarla a superare al meglio questo momento difficile, sostenendola nelle Sue capacità di aiuto-aiuto. In generale, tenga presente che ogni persona ha le sue caratteristiche particolari quindi, prenda in considerazione solo gli spunti che si adattano meglio al Suo caso particolare.

### Alcuni suggerimenti pratici



#### **Strutturi in modo preciso la Sua giornata!**

Una routine quotidiana ben definita protegge contro il caos, dà sicurezza e conferisce forza nelle situazioni di stress. La struttura che diamo alla nostra giornata è paragonabile ad una specie di rituale. Pertanto, non rimanga in pigiama tutto il giorno: si alzi al solito orario, si vesta, mantenga gli stessi orari in cui consuma i pasti, va a dormire, lavora o studia. Ovviamente, adatti la Sua giornata alle esigenze della situazione attuale.



#### **Pensi alle Sue qualità positive!**

Le nostre qualità positive ci aiutano a superare le situazioni di crisi. Le esperienze positive che Lei ha fatto nella Sua vita, i problemi che Lei ha già superato e risolto, i Suoi punti forti, i Suoi talenti e tutto quello che Lei possiede in termini di attitudini e capacità: tutto questo rappresenta un patrimonio di risorse. Le risorse sono fonti di forza. Le attivi e le utilizzi!



#### **Pianifichi la Sua giornata nel modo più preciso possibile!**

Una pianificazione delle attività previene le sensazioni di perdita di controllo e di impotenza. Pianificando i propri impegni, non solo si evita l'impressione di essere in balia degli eventi ma si ha la sensazione di avere un ruolo attivo nel modo in cui essi si svolgono.



#### **Si mantenga in movimento!**

È scientificamente provato che l'attività fisica faccia "miracoli" e si rifletta positivamente sul nostro benessere psicologico. È possibile fare sport anche in uno spazio limitato: su Internet, ci sono molti video che offrono spunti e programmi di allenamento. In questa situazione, ogni crampo è sinonimo di successo!



#### **Utilizzi i media in modo consapevole e mirato!**

I fatti ci impediscono di farci travolgere dalle emozioni. Informazioni chiare e provenienti da fonti attendibili danno orientamento e sicurezza. Eviti però di ricorrere ininterrottamente ai media.



#### **Curi i Suoi contatti sociali attraverso le videochiamate!**

I legami con la famiglia o gli amici danno stabilità. Utilizzi il telefono o le videochiamate: "Che fai di bello, oggi?"

**Helpline 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)**

Il servizio di consulenza dell'Ordine degli Psicologi (BÖP) vi aiuta in modo rapido e competente.

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

Psychnet è il sistema d'informazione online per le prestazioni psicologiche dell'Ordine degli Psicologi (BÖP).

## 1. Come gestire ansia e preoccupazioni pronunciate?



In situazioni straordinarie, può accadere che si venga confrontati con nuove fonti di stress e con emozioni che prima non si conoscevano. Ci vuole del tempo per abituarsi a queste nuove circostanze ed a questa nuove sfide.

- **Riduca la Sua esposizione ai media!**  
Organizzi in modo consapevole e misurato la Sua esposizione alle informazioni sul COVID-19. Confrontarsi continuamente con un certo tipo di immagini e di resoconti, anche quando provengano da fonti serie, non solo non è d'aiuto ma è addirittura controproducente.
- **Si tenga lontano da chi semina il panico!**  
Cerchi di mettere dei limiti e si sforzi di non leggere la massa di SMS- Emails, Video e messaggi Whatsapp che circolano sui social media.
- **Si focalizzi sugli aspetti positivi!**  
Focalizzarsi sugli aspetti positivi tranquillizza e dà stabilità. Parli con le persone che sono un riferimento per Lei e concentri la conversazione su contenuti positivi.
- **Prenda sul serio le Sue emozioni!**  
In situazioni inusuali come questa, ciascuno di noi prova le emozioni più diverse per esempio ansia, stress, confusione. Tutte queste emozioni sono assolutamente comprensibili, ma diventano soverchianti quando aumentano a dismisura. Prenda del tempo per mettersi in contatto con esse e per articolare quello che sta provando. C'è chi si serve della scrittura a questo scopo o di altri strumenti creativi (per esempio, disegnare o dipingere, suonare uno strumento, meditare...).
- **Parli delle Sue emozioni!**  
Se Lei dovesse sentire il bisogno di parlare del Suo stato d'animo con qualcuno, cerchi il sostegno di una persona di fiducia. Nel caso non ci dovesse essere nessuno nelle Sue vicinanze, si rivolga ad un aiuto professionale, per esempio al numero verde del BÖP oppure ad uno psicologo-psicoterapeuta che offra consulenze telefoniche (attraverso Skype o simili).
- **Cerchi di limitare le rimuginazioni!**  
Rimuginare è una delle possibili strategie per affrontare lo stress. Ma anche in questo caso, un eccesso di rimuginazioni è contro produttivo, perché in realtà aumenta lo stress. Cerchi quindi alcune attività alle quali potrebbe dedicarsi, qualora Lei dovesse accorgersi di rimuginare troppo. Provi a cimentarsi in qualcosa di completamente nuovo. Ad esempio, alcuni si divertono a cucinare, a leggere o a scrivere.
- **Faccia degli esercizi di rilassamento!**  
Ansia e rilassamento non possono essere contemporaneamente presenti. Si dedichi a qualche esercizio di rilassamento: le ansie si ridurranno. Su internet è possibile trovare molti materiali su questo tema.
- **Ricordi: si tratta di una situazione passeggera!**  
È importante ricordare che l'epidemia di COVID-19 è destinata a finire! Utilizzi i semplici accorgimenti che riducono il rischio di contagio come lavare regolarmente le mani o evitare il contatto ravvicinato con altre persone. Provi a pianificare delle attività alle quali si dedicherà quando tutto sarà finito.

## 2. Cosa fare con bambini e ragazzi?



L'isolamento è una fonte di stress. Pertanto, l'obiettivo primario in questo contesto è quello di superare questa fase con il minor carico di tensione possibile. L'obiettivo di questa fase d'isolamento non dovrebbe essere rendere "migliore" la famiglia. In questo periodo l'educazione dei figli o la gestione di eventuali problematiche della coppia non dovrebbero essere messe al centro dell'attenzione.

- Mantenga per quanto possibile la struttura quotidiana abituale;
- Pianifichi chiaramente delle fasi di studio e delle fasi di tempo libero;
- Definisca degli intervalli di tempo in cui ciascun membro della famiglia può passare del tempo da solo con sé stesso;
- Si impegni in attività comuni con i Suoi familiari;
- Allo scopo di evitare o ridurre i conflitti, cerchi di strutturare delle possibilità nelle quali ogni membro della famiglia abbia la possibilità di ritirarsi e stare un poco per conto proprio;
- Permetta ai bambini di essere fisicamente attivi, ovviamente nell'ambito delle possibilità attuali;
- Elabori assieme ai Suoi familiari delle regole su come utilizzare al meglio il tempo libero che avete guadagnato;
- Insieme ai Suoi figli, concordi come limitare il tempo che trascorrono al computer, al telefono o guardando la televisione;
- Spieghi ai Suoi figli, con parole adatte alla loro età ed al loro sviluppo, che cosa sta succedendo;
- Accetti semplicemente il fatto che i Suoi figli possono mostrarsi più dipendenti o meno autonomi del solito e venga incontro a questi loro bisogni. In questo momento hanno bisogno più che mai di sicurezza e di protezione!
- In questo periodo rinunci a misure educative troppo articolate come pure, il più possibile, alle punizioni. Cerchi piuttosto di rinforzare con la lode i comportamenti positivi e desiderabili che i Suoi figli mettono in atto.

### 3. Come gestire i conflitti?

Quando ci si trova in spazi angusti può sorgere il cosiddetto “density stress” o “stress da densità”. Anche l’inusuale quantità di tempo che si trascorre insieme può determinare conflitti nella vita di coppia o in quella familiare. Questo, a sua volta, può tramutarsi in litigi o anche in episodi di violenza.

- Definisca degli intervalli di tempo in cui ciascun membro della famiglia può passare del tempo da solo con sé stesso;
- Cerchi di strutturare delle possibilità nelle quali ogni membro della famiglia abbia la possibilità di ritirarsi e stare un poco per conto proprio;
- Affronti i sentimenti di rabbia, prima che la situazione degeneri;
- Faccia una piccola passeggiata attorno all’isolato;
- Organizzi su base quotidiana una piccola “unità di crisi” familiare nella quale discutere per esempio le seguenti domande: come si sente ciascuno di noi? Chi ha bisogno di che cosa? Ci sono idee o desideri particolari?
- È importante cercare di essere più cauti del solito nei confronti sia degli altri che di sé stessi. Tutta la famiglia è impegnata in una sfida!
- Al bisogno, cerchi aiuto professionale nelle hotlines del BÖP al numero 01/504 8000. Ulteriori informazioni si trovano all’indirizzo [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

### 4. Come arginare la noia?



Potrebbe accadere che, non andando al lavoro o non avendo accesso alle attività abituali del tempo libero, all’improvviso si abbia moltissimo tempo a disposizione. Nonostante questo, è importante imporre alla giornata una struttura e darsi degli obiettivi che si possano raggiungere.

- Programmi per ogni giorno delle attività fisse;
- Metta mano a quei “progetti” che da lungo tempo rimanda. È il momento giusto per sbrigare tanti piccoli lavoretti;
- Programmi per ogni giorno una piccola cosa che sia particolarmente interessante o piacevole. È bello avere qualcosa da attendere con (un po’) di impazienza;
- Stia in contatto con le persone che per Lei sono importanti. Si intrattenga con loro su temi piacevoli e pianifichi delle attività alle quali vi dedicherete insieme, dopo la quarantena.

### 5. Come disinnescare la violenza?



Spazi stretti, l’impossibilità di stare per conto proprio, la mancanza di intimità possono culminare in aggressività e violenza. Intervenga in modo attivo e consapevole per evitare che la situazione degeneri. Ecco alcuni strumenti:

- **Riconosca e dia un nome ai sentimenti di violenza: anche in quelli che La coinvolgono!**  
La violenza ha purtroppo molte forme: percosse, urla, disprezzo, la volontà ostinata di ignorare l’altra persona... È importante essere onesti con sé stessi e reagire rapidamente, qualora ci si renda conto che ci si sta lasciando trascinare dai propri sentimenti e che di conseguenza, la situazione potrebbe diventare violenta.
- **Se ha bisogno di sollievo, telefoni!**  
Chiami un amico o un’amica, anche solo per parlare con qualcuno di diverso. Se possibile, si rechi in un’altra stanza. Faccia un bel respiro profondo. E se questo non dovesse bastare, si rivolga alla Helpline BÖP al numero 01/504 8000. Ulteriori informazioni si trovano all’indirizzo [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)
- **Non tramuti la violenza in azioni!**  
In situazioni eccezionali come questa, emozioni negative, tensione, aggressività sono normali. Non è così grave avere dei sentimenti aggressivi nei confronti di qualcuno ma è pericoloso quando questi sentimenti si tramutano in azioni.
- **C’è stata della violenza? Ne parli!**  
Se Lei dovesse notare che persone intorno a Lei sono violente -specialmente nei confronti di bambini o ragazzi- parli con queste persone. Forse Lei, con il Suo aiuto potrebbe fare la differenza. Cerchi del sostegno attraverso una consulenza telefonica da parte di un centro antiviolenza, di un consultorio, un Telefono Amico o un servizio psicologico o sociale.
- **Cerchi aiuto, se è Lei ad essere vittima di violenza!**  
Quanto è stato appena detto vale ovviamente anche nel caso in cui sia Lei ad essere vittima di un episodio di violenza: cerchi aiuto! È importante non rimanere soli e anche se in una situazione di isolamento come questa, si possa credere di esserlo, non siamo soli! Cerchi aiuto: dagli amici, nelle strutture che offrono consulenza, nei centri antiviolenza e nel caso di violenza grave, anche dalla polizia.
- **...e soprattutto: cerchi in tempo aiuto!**  
Non aspetti che sia troppo tardi. I consigli che abbiamo presentato contro la noia, l’ansia e le preoccupazioni e soprattutto contro i conflitti sono utili a gestire meglio tutti quei sentimenti ed emozioni che possono svilupparsi in situazioni di costrizione come questa, impedendo che degenerino in violenza.