



CORONAVIRUS: RESTARE IN EQUILIBRIO IN FAMIGLIA

di Carlotta Zanaboni Dina

(tempo di lettura 5 minuti)

Dallo scorso febbraio le nostre vite sono state stravolte dall'emergenza COVID-19. La giornata-tipo non è più la stessa, bensì è volta ad affaccendarsi fra lavoro, spesa e spostamenti indispensabili, accompagnati dalla paura del contagio, e perciò timorosi nei confronti dei nostri vicini, e curiosi di sapere che cosa ci aspetti dai prossimi mesi. I bambini sono forzati a casa, caricati di compiti online, annoiati i più, se non spaventati, ma soprattutto soli. La compagnia dei familiari non sempre sostiene bambini, adolescenti, che sentono la naturale necessità di mettersi in contatto con amici e compagni. Mentre i servizi sanitari combattono ogni giorno con coraggio e passione per fronteggiare la situazione, ancora una volta nelle case dei più fortunati, ovvero i non contagiati, arriva il "soccorso" del mondo web, con i social, lo shopping e, per i nostri figli, il videogioco online che oltretutto è diventato negli ultimi anni una fonte di comunicazione e svago (laddove i tempi di uso siano limitati!).

Ma a quali emozioni cerchiamo noi tutti di dare una risposta? Tristezza, solitudine, ansia, paura, irrequietezza, senso di oppressione, e ancora rabbia e disillusione. Dobbiamo preoccuparci e rivolgerci a uno specialista? La risposta è no, trattandosi di normali risposte emotive, salvo rari casi di persone che, spesso già compromesse psicologicamente, hanno dovuto chiedere un "rinforzo" ai curanti e fatta eccezione per chi sta vivendo situazioni traumatiche da vicino, o lutti, e perciò necessita di una presa in carico da parte di uno specialista. In ogni modo sono stati messi a disposizione diversi servizi telefonici per dare una risposta personalizzata a chi dovesse avvertire un disagio psicologico.

Può essere a questo riguardo utile un "decalogo", basato sul modello di Strocchi e Jodice, per affrontare il periodo della pandemia, con l'obiettivo di rafforzare l'equilibrio psicologico della persona e della famiglia. L'invito è perciò quello di dare l'esempio ai nostri figli, prendendo per primi l'iniziativa di considerare alcune di queste indicazioni.

- 1) **Mantenere una routine.** Le novità sono diventate all'ordine del giorno e aiuta "ancorarsi" a delle sicurezze, rappresentate anche banalmente dall'ora del risveglio o dei pasti. La routine può anche essere adattata alle necessità del momento (per esempio posticipando la sveglia mattutina per chi non lavora), ma è indubbio che sia fondamentale nell'affrontare l'adattamento alla nuova e inattesa condizione.
- 2) **La socializzazione, anch'essa da trasformare e mantenere.** Ci si può dedicare con più attenzione alle relazioni con i conviventi ed è bene organizzare incontri tramite webcam con amici, compagni di scuola o colleghi, anche brevi, a maggior ragione per chi abita da solo e sta dunque vivendo un isolamento totale. Parlare di persona (quindi da favorire la webcam alla telefonata) con le persone a noi care ci dà, per natura, una risposta fisiologica di rilassamento, che va notevolmente ad abbassare gli stati d'ansia.

- 3) Lo sport, che può voler dire fare esercizio sulle scale, ad esempio, oppure seguire allenamenti tramite app dedicate. Diversi centri sportivi stanno mettendo a disposizione corsi online, anche in diretta, per ridurre lo stress psicofisico causato dal vissuto dell'emergenza sanitaria.
- 4) Gli hobby - vecchi o, meglio ancora, nuovi oppure quelli eternamente rimandati a "quando avrò un po' di tempo" - rappresentano una potente fonte di distrazione, specie per chi ha dovuto sospendere il lavoro o per chi è abituato ad una vita scandita da diversi impegni extradomestici. Ci si può allora sperimentare nelle vesti di cuochi, giardinieri, lettori o addirittura artisti tentando di rimanere appagati dal prodotto finale, oltre che dallo svolgimento dell'attività stessa.
- 5) Rimodernare la casa, approfittando del tempo libero, per esempio, per pulizie più meticolose o cestinando o raccogliendo per la beneficenza oggetti ormai inutilizzati. Dare un nuovo look alla casa può regalare una ventata di freschezza, che riduce la noia data dalle restrizioni dei giorni che viviamo.
- 6) Limitare l'uso della televisione perché, in quanto attività passiva, potrebbe essere una parziale fonte di distrazione, lasciando spazio a pensieri o emozioni negative.
- 7) Vestirsi in casa è un piccolo sforzo che può risultare confortevole. Vedersi curati allo specchio promuove un'immagine corporea positiva di sé stessi.
- 8) Aiutare il prossimo, anche solo con una telefonata per fare compagnia. Molte persone si stanno dedicando agli anziani, portando loro la spesa a casa ad esempio: facciamo però sempre attenzione a rispettare le misure sanitarie di sicurezza.
- 9) Informarsi solo presso fonti ufficiali quali l'Organizzazione Mondiale della Sanità (<https://www.who.int/>), cercando di darsi un limite in base alle proprie necessità, che genericamente potrebbe essere quello di seguire le notizie per massimo un'ora al dì.
- 10) Informare i bambini con fonti apposite come "Storia di un Coronavirus", pubblicata sul sito dell'Ospedale Policlinico di Milano, senza eccedere nel sensibilizzarli al problema.

Sono piccoli suggerimenti, ma importante per mantenere un equilibrio psicologico familiare e uno sguardo positivo in una situazione tanto difficile.