



## **BUONE PRASSI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO IN EMERGENZA**

### **Proteggere se stessi per proteggere gli altri**

#### **• STRESS ed EMOZIONI**

Lo stress è una reazione di adattamento che dipende dal modo in cui viviamo ciò che accade fuori e dentro di noi. La percezione della realtà è influenzata dalle emozioni che proviamo.

La **RESILIENZA** è la capacità di far fronte positivamente ad eventi negativi e può essere potenziata da ciascuno di noi, soprattutto in circostanze particolari, senza alienare la propria identità. La resilienza ci permette di gestire al meglio lo stress, mettendo in atto strategie utili a noi stessi e a chi ci circonda.

#### **PRATICA**

- Ascoltarsi, **RICONOSCERE LE EMOZIONI**, dargli un nome (es. “sono spaventato”), e lasciarle andare.
- Tecniche di rilassamento ed esercizi di respirazione.
- Condividere le emozioni con i propri cari per normalizzarle (spesso ciò che ci fa paura, fa paura anche agli altri).
- Sii gentile con te stesso.

#### **• PENSIERI ed INFORMAZIONI**

Paura, **ANSIA** e **PREOCCUPAZIONE** sono reazioni normali. Tu, però, puoi controllare quello che fai – qui e ora.

#### **PRATICA**

- **NON SOLO EMERGENZA.** Prenditi il tuo spazio, concediti delle pause.
- Limita l'accesso alle informazioni di media, social, tv, e fai riferimento solo a fonti ufficiali (Ministero della Salute, Protezione Civile, OMS, etc.) non più di due o tre volte al giorno.
- La casa può essere un rifugio anziché una prigione, il tempo a tua disposizione non è tempo perso.

## • LA QUOTIDIANITA'

Organizza una **NUOVA ROUTINE** giornaliera nella gestione della casa, del lavoro e degli spazi comuni e personali.

### PRATICA

- Stabilisci **SPAZI E ORARI** per le attività (la colazione, la cura del corpo, la preparazione del pasto, un buon film, attività fisica, etc.).
- Sperimenta nuove attività dedicando tempo e dignità ad ognuna.
- Se lavori da casa separa, per quanto possibile, gli ambienti di lavoro da quelli casalinghi e scandisci dei limiti orari

## • ATTIVITA' FISICA e RIPOSO

L'attività fisica ha benefici su **CONCENTRAZIONE, UMORE**, sonno e in generale sul benessere psicofisico, aiutando a scaricare la tensione.

### PRATICA

- Mantieniti attivo anche con tutorial online, ce ne sono **PER OGNI ETA'** e per ogni sport.
- Segui un'alimentazione regolare ed equilibrata e rispetta il ciclo sonno-veglia.
- Concediti un bagno caldo, una tisana, una lettura o della musica prima di andare a dormire, per accompagnare un sonno ristoratore, fondamentale per il recupero delle energie e per il buon funzionamento del sistema immunitario.

## • PASSATEMPI e SOCIALITA'

Anche se a distanza fisica, con il cuore e con la mente puoi **RIMANERE VICINO** alle persone che ami.

A nostro vantaggio abbiamo l'uso della tecnologia in quanto strumento di aggregazione.

### PRATICA

- Telefona, video-chiama, **GIOCA**, prendi un **APERITIVO** e passa del tempo con amici e parenti.

## • BAMBINI ADOLESCENTI ANZIANI

A bambini, adolescenti e anziani spiego con parole semplici e con un **LINGUAGGIO** a loro **FAMILIARE** cosa sta accadendo, senza mentire: le bugie creano confusione e paura.

### PRATICA

- Con i bambini utilizza giochi, disegni, favole, filmati per aiutarli ad elaborare la situazione in base alle proprie capacità di comprensione e ascolta ciò che hanno da dire.
- Sostieni ed ascolta gli **ADOLESCENTI**, lascia i loro **SPAZI**, aiutali ad accedere ad informazioni ufficiali e ad utilizzare questo tempo per continuare con gli studi e dedicarsi a hobbies e passioni.
- Con gli anziani mantenere quanto possibile i **CONTATTI** con familiari ed amici per contrastare il senso di solitudine ed abbandono. Fornire loro informazioni accessibili. Proporre esercizi fisici semplici al fine di mantenere la mobilità e ridurre la noia.

## • **VIVERE LA COPPIA**

Può essere un momento difficile per le coppie che convivono e per chi è distante.  
Promuovere una comunicazione efficiente per ridurre litigi, tensioni e incomprensioni.

### **PRATICA**

- **RISPETTARE** i silenzi e i momenti di solitudine dell'altro.
- **CONDIVIDERE** attività, tempo e riscoprire obiettivi comuni.
- **PROMUOVERE** un ascolto attivo per ridurre litigi, incomprensioni e tensioni.

## • **DOVE POSSO TROVARE SUPPORTO PSICOLOGICO?**

Se senti un particolare disagio psicologico, chiedi un aiuto professionale.

Tutti possiamo avere necessità, in particolari momenti, di un confronto, un sostegno, anche solo per avere le idee più chiare su ciò che proviamo e per gestire meglio le nostre emozioni. Non sei debole se chiedi aiuto per aumentare le tue risorse e quelle dei tuoi cari.

– Sul sito dell'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia trovi alla voce **#psicologionline** il professionista che fa per te.