

COVID-19

CONTAGIATI dalle EMOZIONI

UN DECALOGO

per operatori sanitari + sociosanitari impegnati
in situazioni di emergenza

ACCETTARE LE EMOZIONI

Allontaniamo dalla mente ciò che fa soffrire, ma più respingiamo la pena e più questa ci avvolge. Riduciamo allora questo spazio mentale, per esempio limitando l'esposizione ai media



VIVERE ALLA GIORNATA

È bene fare propria la logica del vivere "giorno dopo giorno". Non è ora il momento di pensare a un futuro incerto. Concentriamoci sulla soluzione dei problemi attuali

COOPERARE

Lo spirito di cooperazione nell'équipe di lavoro è indispensabile. Non è il momento dei rancori personali, mostriamo invece genuino interesse verso la sensibilità e le condizioni di vita di colleghi e superiori



PRESTAZIONI

Le condizioni di lavoro attuali non permettono di offrire prestazioni che seguono i consueti standard. Ciò che facciamo è adeguato: accettiamolo, non pretendiamo da noi stessi o dai colleghi prestazioni troppo elevate

CONDIVIDERE

La tensione emotiva va esteriorizzata, se ciò non avviene la psiche si ammala. Usiamo la parola o la scrittura per mettere a fuoco pensieri ed emozioni, da condividere con altri o da tenere per noi

RITMI ALTERATI

Quando possibile, manteniamo inalterati ritmo sonno-veglia, alimentazione e cura di sé. Così il nostro sistema psichico preserva il sentimento identitario, indispensabile per un'adeguata resilienza

IN FAMIGLIA

Stiamo sperimentando relazioni familiari alterate. Questa nuova "normalità" va accettata come parte della sfida che stiamo affrontando. Se aiuta, rispettiamo le distanze di sicurezza oppure condividiamo con i familiari ciò che stiamo vivendo

OLTRE L'ISOLAMENTO

Manteniamo il nostro sentimento sociale anche nell'isolamento. Mettiamoci in contatto con amici e conoscenti. Allarghiamo il raggio della nostra azione sociale, gettando ponti virtuali

RECUPERARE LE PASSIONI

Creiamoci "isole mentali" per recuperare il piacere della vita, anche se là fuori le acque sono agitate: una passione da coltivare esiste in noi ed è necessaria al nostro equilibrio psichico

USARE L'IRONIA

L'ironia permette alla mente di cogliere il lato fantasioso e sdrammatizzante della vita. Non sempre è a portata di mano, tuttavia, ricordiamo che sorridere è una buona medicina per sopportare il dolore che ci attraversa

A cura di:

Foà, C. Psicoterapeuta e Formatore della Scuola Adleriana di Psicoterapia
Mazzoli, G. Presidente della Società Italiana di Psicologia Individuale.

Per **approfondimenti** si consiglia di consultare la sezione dedicata sul sito www.anipio.it