

## PROMOZIONE ALLA SALUTE PSICOLOGICA E PSICOSOCIALE INFORMAZIONI UTILI E PRATICHE

Lo stress è la risposta dell'organismo a stimoli (detti stressor) di qualsiasi natura che alterano l'equilibrio funzionale del corpo.

Esempi di stressor:

- FISICI (ad esempio: temperatura troppo fredda o calda, un trauma da caduta o da incidente, etc)
- PSICO-SOCIALI (ad esempio: una verifica a scuola, colloquio di lavoro, il professore, una gara sportivo, la paura verso il futuro, etc)
- BIOLOGICI (intossicazione alimentare, malattia infettiva, etc).

Il nostro cuore inizia a battere forte, aumenta la pressione sanguigna: il nostro organismo si attiva per fronteggiare la situazione.

Nel frattempo il nostro cervello elabora tutti gli stimoli sensoriali e li integra con le informazioni che già possediamo (ad es., gli insegnamenti dei nostri genitori, i film che abbiamo visto, etc). L'azione (cioè reazioni fisiologiche e comportamento) che deriverà sarà quindi anche collegata alle nostre emozioni.

Lo stressor è un evento (acuto o cronico) ed ha delle caratteristiche nel determinare/condizionare la risposta della persona: INTENSITÀ', FREQUENZA, DURATA. Più l'evento stressante è potente, duraturo nel tempo e prolungato, più intensa sarà la risposta dell'organismo e più intense potrebbero essere le conseguenze a breve e lungo termine. Anche le caratteristiche di NOVITÀ', PREVEDIBILITÀ' ed EVITABILITÀ' sono importanti: stressor sconosciuti/poco noti, non prevedibili o improvvisi e percepiti come inevitabili generano una risposta più ampia rispetto a quella generata da stimoli noti e prevedibili.

L'emergenza da COVID-19 , in quanto evento che sta mettendo a rischio la salute internazionale, è stata dichiarata dal Direttore Generale dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) un'emergenza di sanità pubblica di livello internazionale.

Caratteristica di questo particolare evento, il COVID, è la sua **invisibilità** e l'unica cosa che **possiamo e dobbiamo fare** è isolarci per tempi che potrebbero essere lunghi. Ci serve una **nuova pazienza** perchè siamo abituati ad avere una soluzione scientifica o tecnologica veloce per qualsiasi problema. Ma ora contro il Covid-19 non c'è, non c'è ancora. Spesso il concetto di pazienza si associa a vissuti di noia, all'attesa, alla non-azione. All'impotenza in un certo senso. Ma, in realtà, *il nostro è un vero agire che appare come un non-agire*. Perchè con l'**isolamento stiamo attivamente facendo qualcosa di importante, che salva noi e gli altri. Noi stiamo agendo.**

### REAZIONI ALLO STRESS

Esistono diversi tipi di reazioni (normali) o conseguenze fisiologiche, psicologiche e comportamentali derivanti dall'interazione tra individuo ed evento stressante.

E' fondamentale, in questo momento, riconoscere la normalità di queste reazioni.

#### REAZIONI EMOZIONALI

Ad esempio: shock, irritabilità, rabbia, noia, appiattimento, forte agitazione, iper-fare

#### REAZIONI COGNITIVE

Ad esempio: difficoltà di concentrazione e memoria, incredulità, confusioni, calo autostima, preoccupazioni

#### FISIOLOGICHE

senso di affaticamento, insonnia e difficoltà del sonno, iperattivazione, cefalea, problemi

digestivi e intestinali, calo dell'appetito e della libido, pressione alta.

Mentre la risposta biologica ad uno stressor è aspecifica e indipendente dallo stressor (questo significa che, generalmente, l'essere umano risponde universalmente con una reazione fisiologica di aumento del battito cardiaco), la risposta psicologica è specifica e dipende dal significato che attribuiamo all'evento, dall'interpretazione soggettiva e quindi da variabili personali, relazionali e situazionali.

### PROMUOVERE UNA UTILE RISPOSTA PSICOLOGICA

*“Immaginate le canne di bambù...*

*E' una pianta che può raggiungere gli 80 metri di altezza. Le canne svettando verso il cielo in modo spettacolare...*



*Ora provate a immaginare le canne di bambù che accompagnano ora il movimento di un vento dolce ed ora sono travolte da un vento tempestoso...*

*Cosa fanno?*

*Si piegano e si muovono portate dal vento, accompagnando il movimento del vento, dal più dolce al più intenso e minaccioso... rimangono piegate finché persiste la tempesta, poi tornano erette e ben distese nella loro condizione naturale.*

*Quindi le canne di bambù si fanno attraversare dalla tempesta, non la evitano, non la sfidano, né rimangono estranee alle condizioni atmosferiche.*

*E cosa fanno?*

*Sanno stare piegate, sanno farsi attraversare dal vento che le muove per il tempo necessario”*

Attualmente molti paesi, a causa della diffusione Coronavirus, hanno chiesto ai propri cittadini di isolarsi nella propria abitazione o nelle strutture di quarantena.

La quarantena è la separazione e la restrizione al movimento delle persone che potrebbero essere state esposte al contagio per monitorare se si ammalano e ridurre il rischio che contagino altri.

Questa definizione differisce dall'isolamento, che è la separazione delle persone a cui è stata

diagnosticata una malattia contagiosa dalle persone che stanno bene; tuttavia i due termini sono spesso usati come sinonimi, soprattutto nelle comunicazioni al pubblico.

La quarantena è spesso un'esperienza spiacevole per chi deve affrontarla. La separazione dai propri cari, la perdita della libertà, l'incertezza sullo stato della malattia e la noia.

L'uso della quarantena quale misura di sanità pubblica richiede di ridurre, quanto più possibile, gli effetti negativi ad esso associati e di evidenziare i fattori che contribuiscono a mitigare questi effetti.

## **SUL RUOLO e SULL'IMPORTANZA DELLA RESILIENZA**

La resilienza potrebbe essere definita come l'abilità di gestire e superare le sofferenze senza soccombere, traendo apprendimento da quanto vissuto. E' un processo di rielaborazione cognitiva, emotiva e comportamentale e spirituale dell'esperienza dolorosa e che porta a fronteggiare un'esperienza difficile e potenzialmente traumatica con la volontà di gestire efficacemente la situazione.

Non è fragilità, ma bensì consapevolezza della vulnerabilità.

La resilienza permette di riscoprire forze fisiche, mentali, relazionali e morali, la gratitudine perché “nuovi orizzonti possono ancora dischiudersi”.

**E può essere nutrita, aumentata e costruita.**

Ciò significa che **possiamo costruire resilienza. Anche da adulti.**

**L'essere umano è un soggetto attivo e lo è anche nella costruzione della sua salute di cui la resilienza da parte.**

Nutrire resilienza significa impegnarsi per costruire “competenza di salute” anche, e soprattutto, in un momento avverso e difficile come questo.

Come? Di seguito alcune indicazioni pratiche.

- ↳ **DORMI E RIPOSA (RITMI REGOLARI)**
- ↳ **MANGIA IN MODO QUANTO PIÙ' REGOLARE E IDRATATI (STILE REGOLARE)**
- ↳ **PARLA E PASSA DEL TEMPO CON FAMILIARI E AMICI USANDO, OVE NECESSARIO, LE TECNOLOGIE (SKYPE, MESSAGGI, VIDEOCHIAMATE)**
- ↳ **FAI ATTIVITÀ' FISICA IN CASA**
- ↳ **FAI ATTIVITÀ' CHE TROVI PIACEVOLI**
- ↳ **IMPEGNATI IN UN COMPITO CHE RICHIEDE MOVIMENTI RIPETITIVI “SENZA PENSARE”:** ad esempio, giardinaggio, armeggiare con una macchina come un'automobile, fare lavori di falegnameria, lavorare a maglia o a piccolo punto
- ↳ **ASCOLTA MUSICA** (per generare una risposta di calma optare per musiche strumentali, con suoni naturali, a “tessitura melodica”)
- ↳ **SUONA UNO STRUMENTO MUSICALE E CANTA**
- ↳ **VALUTA E TROVA DEI MODI, SE E' POSSIBILE, PER ESSERE DI AIUTO E DI SOSTEGNO PER LE ALTRE PERSONE**

- VALUTA E TROVA DEI MODI, SE E' POSSIBILE, DI COINVOLGERTI IN ATTIVITÀ' PER LA TUA COMUNITÀ'
- IMPEGNATI AD ESSERE COMPRENSIVO/A E SOLIDALE CON LE ALTRE PERSONE
- SFORZATI DI ESSERE GENTILE CON LE ALTRE PERSONE (DAL FAMILIARE, ALL'ESTRANEO IN CODA AL SUPERMERCATO, AL COLLEGA AL TELEFONO O VIA SKYPE)
- RICORDATI CHE LE EMOZIONI NON POSSONO ESSERE RAZIONALIZZATE**  
 Non puoi non provare paura, rabbia o dolore (sono emozioni viscerali). Questo non è possibile e anzi diventerebbe controproducente.  
 E' importante che tu ti conceda di guardare queste emozioni, provarle, affrontarle e guardarle in faccia.  
 Come? Ad esempio scrivendo quello che ti fa arrabbiare o quello che ti fa star male. O anche isolandoti svolgendo attività individuali o semplicemente, se puoi, prendendoti il tuo tempo.  
 In ogni caso, "l'altro" va tenuto fuori dalla tua rabbia (chi vive con te o chi devi incontrare).
- SE HAI DEI PROBLEMI, SE TI SENTI SCONFORTATO/A, E CON IL "MORALE GIU'" PARLA ALLE PERSONE DI CUI TI FIDI E CHE SAI POSSONO ASCOLTARTI
- NOTIZIE SI', MA NON TROPPE**  
 "Confina" i momenti in cui cerchi e ascolti le informazioni riguardo la situazione "Covid-19". Parlane di meno.  
 Non cercare continuamente informazioni e comunque considera le fonti ufficiali (ad esempio, sito del Ministero della Salute, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dell'Istituto Superiore di Sanità con pagina dedicata su Epicentro, sito della Protezione Civile)
- "L'INCERTEZZA SPINGE A CERCARE CERTEZZE", MA... siccome oggi certezze non ci sono ancora, più le si cerca meno ci si rassicura, e più si rischia uno stress emozionale.  
 Bisogna evitare di cercare risposte che non si possono avere, ma concentrati sul fatto che tutto questo finirà.
- FAI ATTIVITA' DI RILASSAMENTO** (di seguito alcune possibilità)  
 Quando viviamo situazioni stressogene possiamo cogliere alcuni segnali che ci raccontano come il nostro corpo e la nostra mente siano in iper-attivazione: ad esempio, ansietà, tensione e rigidità muscolare, aumento della frequenza cardiaca, respiro irregolare, innalzamento della pressione arteriosa, affaticamento precoce, scarso controllo delle reazioni emotive.

Puoi abbassare il tuo livello di attivazione con ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E DI RILASSAMENTO

Indicazioni generali e da tenere in considerazione:

-MAI RESPIRARE VELOCEMENTE, MAI A PANCIA PIENA (DOPO I PASTI PRINCIPALI CIOE' PRANZO E CENA) E MAI ALZARSI SUBITO E VELOCEMENTE

-POSSIBILMENTE CHIUDERE GLI OCCHI SENZA PERO' FORZARSI. SI PUO' INIZIARE AD ESERCITARSI ANCHE CON GLI OCCHI APERTI

- SPEGNERE O METTERE IN SILENZIOSO IL CELLULARE

-TOGLIERE GLI OGGETTI QUALI OCCHIALI O OGGETTI CHE STRINGONO, AD ESEMPIO OROLOGI O CINTURA

-DURANTE LA RESPIRAZIONE O IL RILASSAMENTO POTREBBERO ARRIVARE PENSIERI CHE TI DISTURBANO -COME SICURAMENTE AVVERRÀ'-. ASSUMERE UN ATTEGGIAMENTO PASSIVO VERSO QUESTI PENSIERI E DISTOGLIERSI DALLA DISTRAZIONE RITORNANDO ALLA PRATICA DI RESPIRAZIONE O RILASSAMENTO

-NON PREOCCUPARTI CON DOMANDE DEL TIPO “STO FACENDO BENE? MALE?”, BASTA SEGUIRE LE INDICAZIONI

- NON PREOCCUPARTI SE SI NOTANO SINTOMI SPECIFICI COME MALDITESTA O ALTRI DOLORI CHE DI SOLITO AVETE GIA' IN MODO SPECIFICO. SONO REAZIONI NORMALI CHE SI INTENSIFICANO PER BREVE TEMPO DURANTE LE PRIME PRATICHE.

-SAREBBE MEGLIO AVERE UN LUOGO TRANQUILLO, SILENZIOSO ED IN PENOMBRA.

### POSTURE CORRETTE CORRETTE DA ADOTTARE

#### POSTURA A)

1. a sedere, piante dei piedi ben appoggiate a terra
- 2.gambe non troppo aperte né troppo chiuse ma alla distanza giusta per evitare contratture, le cose devono essere rilassate
3. colonna vertebrale ben dritta ma schiena non tesa
4. mani appoggiate a metà cosce, non sulle ginocchia
5. capo dritto, mento appena piegato in modo chelo sguardo si abbassi un minimo di pochi metri in avanti

#### POSTURA B)

In alternativa è possibile stendersi (per chi ha male alla schiena mettere sotto le ginocchia un cuscino), braccia lungo il corpo con i palmi verso terra e gambe leggermente aperte.

Di seguito alcune attività fra cui scegliere e da svolgere quanto più regolarmente possibile per almeno 10/15 minuti consecutivi (meglio avere una sveglia da sbirciare piuttosto che mettere la sveglia nel cellulare)

### **ESERCIZIO 1 - tecnica veloce di rilassamento**

- Prendere una profonda inspirazione (usando il naso, chiusa la bocca) e trattenerla per 7/10 secondi
- Espirare completamente (dal naso) ripetendo in silenzio, per tutta la fase dell'espiazione, una parola con connotazione neutro o positiva (ad esempio “uno” o “pace” o “calma”). Immagina di allungare “la tua parola” durante tutta la fase dell'espiazione. In alternativa espirare concentrandosi semplicemente sull'aria che esce
- L'intera procedura non dovrebbe durare per più di 10/15 secondi.

### **ESERCIZIO 2 - Respirazione a narici alternate**

- Chiudere la narice destra, inspirare lentamente da quella sinistra
- Terminata l'inspirazione, tappare la narice sinistra e espirare lentamente e completamente tutta l'aria dalla narice destra
- Inspirare dalla narice destra ed espira dalla sinistra
- Il ciclo dovrebbe concludersi sempre con l'espiazione dalla narice sinistra
- A riassumere:

IN(spirazione) da SX  
ES(spirazione) da DX  
IN(spirazione) da DX  
ES da SX  
IN da SX  
ES da DX  
IN da DX  
ES da SX  
IN da SX

continuare secondo questa sequenza fino a concludere il ciclo con l'ultima espirazione da narice sx

### **ESERCIZIO 3 - rilassamento muscolare progressivo - jacobson**

-Rilassamento che si basa sulla sequenza “*contrazione-distensione*” di diversi gruppi muscolari.

Di seguito l'anima della sequenza:

- a) contrarre i muscoli per circa 5 secondi
- b) evitare possibilmente di trattenere il respiro
- c) la tensione deve essere percepibile ma senza sfociare in crampi
- d) dopo circa 5-8 secondi rilassare completamente il muscolo per circa 30 secondi
- e) portare l'attenzione alle sensazioni del relativo muscolo che seguono il completo allentamento della tensione

I gruppi muscolari interessati sono:

1. avambracci (stringendo in modo forte e intenso entrambi i pugni),
2. braccia bicipiti (contraendo i bicipiti piegando le braccia),
3. braccia tricipiti (estendendo le braccia con i palmi verso l'alto. Se si fa l'esercizio da sdraiati lasciare gli avambracci aderenti al pavimento),
4. spalle (alzarle verso le orecchie),
5. collo (tirare indietro la testa e tendere i muscoli del collo. Attenzione, non troppo!),
6. volto (fare una smorfia digrignando denti, stringendo occhi e contraendo i muscoli del volto),
7. dorsali (tirare indietro le scapole come a voler avvicinare),
8. addominali (irrigidire gli addominali della pancia),
9. cosce e glutei (stringere glutei e contrarre cosce),
10. gambe - polpaccio (spingere piedi e dita in direzione opposta al volto),
11. gambe - tibie (tirare piedi e dita in direzione del volto).

-Iniziare facendo 10 respiri lenti, naturali e profondi

-Contrarre una volta ciascun gruppo muscolare indicato

-Dopo l'ultimo gruppo muscolare coinvolto, prestare attenzione al piacevole stato di calma di cui riesci a godere.

-Puoi restare in questo stato di calma quanto desiderato

-Per concludere l'attività piega le braccia più volte con energia, fare alcuni respiri lenti e naturali, apri gli occhi (se chiusi) e con calma tornare seduti o alzarsi riprendendo le proprie attività

-Nel caso, durante la pratica, tu la volessi interrompere, allora:

piegare le braccia più volte con forza, respirare a fondo, aprire gli occhi (se chiusi).

### **ESERCIZIO 4 - “Mapping Corporeo”**

-Iniziare facendo 10 respiri lenti, naturali e profondi;

-In modo silenzioso guidare il rilassamento progressivo di tutte le parti del corpo partendo dalle dita dei piedi, ai piedi, i polpacci, le cosce, i glutei, gli addominali, il busto, le spalle, il collo, il viso e gli occhi, il cuoio capelluto, le braccia, le mani e le dita delle mani (In modo lento dirti “*Ora rilasso le mie dita dei piedi... rilasso entrambi i piedi... rilasso i miei polpacci... e fino alle dita delle mani*);

-Focalizzati sul rilassamento dei diversi muscoli o gruppi di muscoli in tutto il corpo e anche sul respiro lento e regolare.

### **ESERCIZIO 5 - Camminata Consapevole**

(differente da quelli proposti perchè non richiede né di restare fermi, né di chiudere gli occhi. E' una pratica di consapevolezza "dinamica")

-La pratica "camminata consapevole" è riassumibile così "un passo alla volta prestare attenzione a tutta la pianta del piede che si appoggia al pavimento, dalla punta al tallone, sentendo anche il calzino intorno al piede".

-Un passo alla volta, ripetendosi mentalmente "sono arrivato/a", come se andassi incontro ad un obiettivo.

- E' una pratica che possiamo esercitare in qualsiasi momento, purché con consapevolezza e attenzione.

A cura di BEATRICE SEVERINI - PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA INCARICA PROGETTO "CRESCERE INSIEME CON WHATS'UP", A.S. 2019-2020 IC "CELSO MACOR" MARIANO DEL FRIULI (GO)  
PER INFO E CHIARIMENTI: [bs.severini@gmail.com](mailto:bs.severini@gmail.com)