

Crollo della routine: come costruirne una nuova

Il crollo dei ritmi della vita pre-epidemia, l'isolamento prolungato e la minaccia di contagio per noi stessi o per i nostri cari divengono fonte di stress “strutturale e costante” per il nostro Sistema Nervoso.

Lo stress traumatico (vedi anche opuscolo su Ansia e attacchi di Panico) che stiamo accumulando può alterare la percezione dello spazio e del tempo di queste settimane trascorse in quarantena. A tutti sta capitando di percepire il tempo dilatato, di non ricordare più in quale giorno siamo e di sentire il limite del perimetro in cui si condensa la nostra attuale esistenza: le mura domestiche.

Possono verificarsi due reazioni molto comuni a fasi alternate: si può tendere verso stati più ansiosi, che ci spingono verso l'iperattività, o si può tendere verso stati più depressivi, che ci spingono verso l'ipoattività. Con il risultato comune che sia in un caso sia nell'altro facciamo fatica a fare le cose che dobbiamo fare provando un grande senso di frustrazione.



**Pensa a te stesso e a come hai passato gli ultimi 2 o 3 giorni, come ti identifichi?
Nel primo caso, nel secondo oppure in entrambi?**

L'obiettivo è provare a definire la nostra nuova percezione di spazio e tempo e, dunque, di routine adattandoci al momento in cui siamo.



| Perché?

- È essenziale auto-supportarci utilizzando le nostre stesse risorse perché nello stato di stress (traumatico) in cui siamo, il nostro organismo ha subito un'alterazione del suo funzionamento.
- Abbiamo molta libertà (tempo) che è difficile gestire in questo momento; è importante porci alcuni confini (orari e attività) relativamente rigidi per evitare dispersioni e per ridefinirci una nuova struttura che può avere un effetto rassicurante in questo momento di incertezze.
- Può essere d'aiuto per chi ci circonda. Se hai bambini o persone in difficoltà la creazione di ritmi avrà un impatto anche su tutti loro, a livello collettivo.
- Nello stato di stress traumatico in cui siamo non possiamo fare affidamento sul mi 'verrà voglia' perché lo stato d'allerta riduce nell'organismo spinte volitive o di desiderio. Quindi più che mai o decidiamo quali piccole cose vogliamo realizzare oppure esse non avverranno.

Cosa possiamo fare?

1 Cerchiamo di dare ritmo alle nostre giornate

È importante imparare a ri-scandire il tempo dedicato al lavoro, impegni e il tempo dedicato al relax. Perché in questa sensazione di continuum dove non c'è più un prima e un dopo è importante ricrearselo in maniera netta.



2 Inseriamo nuove abitudini quotidiane

Può aiutare fare una lista, non mentale, ma per iscritto, di tutte quelle attività lavorative ed extra-lavorative che vorremmo realizzare (lavoretti per la casa, telefonate a cari, attività fisica, film mai visti...)

3 Facciamo esercizio di auto-cura quotidiano

È importante che prendersi cura di noi: dell'aspetto e dell'organismo in senso ampio (igiene personale, dieta vitaminica e sana più che mai, esercizio fisico...) sia per dividere la notte dal giorno, sia perché la cura dell'organismo rinforza il sistema immunitario che, stando in casa, va ulteriormente stimolato.



4 Creiamo un'agenda settimanale

Ove scandire la giornata in 3 momenti: mattina, pomeriggio e sera e inserire tutte le attività da svolgere.



Numeri utili da chiamare

Il Ministero il numero verde di supporto psicologico **800.833.833**, attivato dal Ministero della Salute e dalla Protezione Civile.

Tutti i giorni, dalle ore 8 alle 24, professionisti specializzati, psicologi, psicoterapeuti e psicoanalisti, risponderanno al telefono alle richieste di aiuto. L'iniziativa punta ad affiancare, in questa fase di isolamento sociale, tutti i servizi di assistenza psicologica garantiti dal SSN: è sicuro, gratuito e organizzato su due livelli di intervento. Il primo livello è di ascolto telefonico e si propone di rispondere al disagio derivante dal Covid-19. L'obiettivo è fornire rassicurazioni e suggerimenti, aiutare ad attenuare l'ansia davanti ad una quotidianità travolta dall'arrivo dell'epidemia e si risolve in un unico colloquio.

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus