


RESISTO
~~#IORESTOACASA~~



PROGETTO A CURA DI #IORESTOACASA



Strategie psicologiche per accettare incertezza e isolamento, insieme

La situazione di isolamento tra le mura di casa per lunghi periodi (da giorni a settimane) e il cambiamento delle abitudini e dello stile di vita possono generare disagio psicologico e portare a condizioni di forte stress, sia mentale che emotivo.

Fortunatamente, sono state studiate alcune strategie in grado di aiutarci a far fronte a questa situazione.

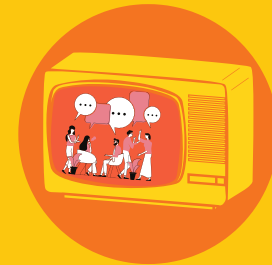
RESISTO
#IORESTOACASA

1

Evitiamo il sovraccarico di informazioni

L'ascolto **passivo** e **ininterrotto** di notizie può generare forti stati di **ansia**, i quali possono indebolire le risposte immunitarie e manifestarsi attraverso sintomi fisici (emicrania, oppressione al petto, tachicardia, ecc.).

È meglio scegliere **uno o due momenti specifici della giornata** per informarci, evitando le ore che precedono il sonno.



RESISTO
#IORESTOACASA

Manteniamo un atteggiamento positivo

2



Ricordiamoci che l'isolamento e il sacrificio delle attività interpersonali sono **temporanei** e hanno lo scopo di aiutare **noi stessi e la collettività** a superare l'emergenza.

La sospensione delle normali attività settimanali ci permette di **riscoprire vecchie passioni** e dedicarci ad hobby e attività creative prima difficili da inserire nelle nostre agende.

Troviamo attività a casa che ci riconnettano alla natura e alla quiete: leggiamo, dedichiamoci alla cucina, alla pittura, alla cura del nostro balcone o giardino, seminando nuove piante.

Si trovano online molti corsi gratuiti, dedicati al rilassamento (meditazione, training autogeno, respirazione), così come alle arti espressive (musica, fotografia, teatro). Coinvolgiamo in queste attività bambini e anziani.

RESISTO
#IORESTOACASA

3 Usiamo la tecnologia per tenerci in contatto



Esploriamo e sfruttiamo le possibilità che gli **strumenti digitali** ci offrono per **mantenerci vicini a parenti e amici** e interagire con loro in modo creativo.

In situazioni simili, oltre ad ansie e paure, è normale sperimentare sensazioni di vuoto e solitudine: vi sono molti **psicologi e psicoterapeuti** che offrono **sostegno telefonico e online** attraverso piattaforme digitali (Skype, Meet, Whatsapp, ecc).



RESISTO
#IORESTOACASA

Restiamo attivi

4

Troviamo **attività** e **passatempi** che coinvolgano la **manualità** (cucinare, disegnare, svolgere lavori di casa rimandati da tempo, ecc.) e proviamo a coinvolgere gli altri membri della famiglia.

Creiamo una routine quotidiana di attività ed **esercizio fisico da svolgere in casa** per evitare la sedentarietà, sfruttando le nuove tecnologie per trovare nuovi spunti (attraverso corsi e video gratuiti online) e per allenarci insieme ai nostri amici da remoto. L'attività motoria contribuisce al riassorbimento del cortisolo (l'ormone dello stress), **riducendo gli stati ansiosi**.



RESISTO
#IORESTOACASA



5

Manteniamo i ritmi di sonno e pasti

Evitiamo di stravolgere i nostri ritmi! È importante mantenere l'equilibrio acquisito precedentemente all'emergenza, in particolar modo per quanto riguarda il **sonno** e l'**alimentazione**.

Attenzione sia alla qualità che alla quantità! Più tempo significa anche più possibilità di riflettere sulle nostre abitudini e di sperimentare stili di vita più sani.

Ricordiamo di arieggiare con regolarità gli ambienti della casa e di farvi entrare il più possibile la luce naturale diurna: questo permette di ossigenare bene il cervello ed essere anche più produttivi!

RESISTO
#IORESTOACASA

6

Aiutiamoci a vicenda, soprattutto in famiglia: siamo una squadra!



Trovarsi costretti in uno spazio limitato può essere causa di attriti. Una comunicazione trasparente può aiutarci ad evitare conflitti: non temiamo di **condividere i nostri stati d'animo** riguardo alla situazione con genitori, fratelli e nonni.

Allo stesso modo, è più che mai importante **ascoltare** chi ci sta intorno per capire come sta affrontando le difficoltà e per potergli **offrire supporto e comprensione**.

Non dimentichiamoci, inoltre, di **rispettare il bisogno naturale di privacy** e ritiro dei nostri familiari, in particolar modo dei figli adolescenti: la comunicazione dev'essere desiderata da entrambe le parti per essere efficace.



RESISTO
#IORESTOACASA



Più tempo si passa in casa, più il carico di lavoro casalingo si intensifica: può essere utile riunirsi per **suddividersi i compiti** e decidere come **collaborare**.

Essere una squadra significa anche **mettere in risalto le risorse** di ciascuno: non lasciamo che bambini e anziani si percepiscano privi di strumenti per far fronte alla crisi, ma anzi, sosteniamoli e teniamoci aperti alla possibilità di imparare da loro nuove strategie!

Se **necessitiamo di aiuto** perché in quarantena o nelle fasce a rischio, informiamoci sul **volontariato** offerto da Protezione Civile, associazioni no-profit e di quartiere, e applicazioni digitali.

RESISTO
#IORESTOACASA

CONSIGLI PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Pianifichiamo orari per lo studio e per lo svago

Rispettare la normale **routine** quotidiana trasmette un senso di **sicurezza e continuità** a bambini e ragazzi. Per questo è utile **stabilire** un numero di ore giornaliere in cui proseguire col **programma scolastico** e svolgere i compiti, e dedicare altre fasce orarie alle attività di **svago e gioco**.

Dobbiamo **tranquillizzare i bambini**, ricordando loro che non stiamo evitando di uscire di casa per paura di contagiarsi, ma perché, così facendo, proteggiamo persone più fragili di noi.



RESISTO
#IORESTOACASA

CONSIGLI PER PERSONE ANZIANE

Fidiamoci della nostra esperienza e restiamo in contatto con i familiari

Le persone **anziane** possiedono più risorse di quanto si creda: in virtù delle loro passate esperienze (traumatiche e non), sono dotate di strategie efficaci e resilienza. La loro presenza può essere una **risorsa per le famiglie e per i più giovani**. È importante che non si percepiscano come un peso per i loro familiari e che si sentano libere di **condividere** i propri **vissuti emotivi e psicologici**, soprattutto quando costrette a restare lontane dai loro cari.

Esistono molti servizi di aiuto alle fasce anziane: da quelli di volontari che si occupano di fare la spesa e ritirare ricette e farmaci, consegnandoli a domicilio, a quelli che propongono tecniche guidate di mindfulness e respirazione per la gestione dello stress. Aiutiamo i nostri parenti anziani a reperire numeri telefonici e contatti.

RESISTO
#IORESTOACASA



RESISTIAMO
~~RESISTIAMO~~ A CASA,
INSIEME CE LA
FAREMO!

SE SENTI DI AVER BISOGNO DI AIUTO,
NON ESITARE A CONTATTARE UN@ PSICOLOG@

RESISTO
#IORESTOACASA

Contatti

Psicologa - Chiara Maggio
+39 340 959 3007
chiamaggio.psi@gmail.com

Creatività - Doralice Bosio
doralicebosio@gmail.com

 [iorestoacasa](#)

