



PRENDIAMOCI CURA DI NOI Spunti per trovare un equilibrio

Carissimi,

da qualche tempo stiamo vivendo una situazione difficile e tutti noi, in un modo o nell'altro, subiamo gli eventi che la diffusione del COVID-19 produce rispetto ai nostri stili di vita e alla nostra quotidianità.

Ognuno di noi in questo lungo periodo ha attivato strategie e risorse per affrontare al meglio la fatica e la paura di ammalarci, la fatica del restare a casa, di annullare i contatti sociali, dell'incertezza economica e sociale. Nel corso del lungo tempo di quarantena abbiamo risposto agli obblighi di legge e sanitari in modi diversi. Tutti noi abbiamo aspettato con preoccupazione, di 15 giorni in 15 giorni, le notizie riguardanti le proroghe delle chiusure, ma anche con la speranza che la prossima comunicazione del Governo ci annunciasse la fine di quest'incubo e l'auspicato ritorno alla normalità. Ma il tempo si è allungato e oggi l'incertezza del futuro ci può sembrare ancora più pesante e può mettere in moto reazioni che non riconosciamo e che a volte si rivelano controproducenti.

E' proprio questo il momento di prenderci maggior cura di noi! Di prestare attenzione al nostro equilibrio, al nostro corpo e alla nostra mente. Transitare questo momento con equilibrio ci permette di costruire strumenti di benessere per il nostro domani.

*A cura di Livia Graziano
Psicologa-Psicoterapeuta*

OGNUNO REAGISCE A MODO SUO!

Non esiste un modo "giusto" o un modo "sbagliato" di reagire alle difficoltà.... Esiste il NOSTRO modo di reagire... che appartiene a noi, alla nostra storia e alle nostre risorse: queste sono personali e specifiche e caratterizzano ciascuno. Vediamo alcune reazioni possibili:



FUOCHI D'ARTIFICO

Ci attiviamo più del solito cercando di fare più cose possibili per occupare il tempo: es. pulisco casa sistemo gli armadi, imbianco casa, metto a posto le foto.



RALLENTATI

Non abbiamo voglia di fare molto, si riducono le attività domestiche, i contatti sociali e le telefonate. Preferiamo star fermi e risparmiare le energie.



INVINCIBILI

Pensiamo che il virus non ci possa toccare, andiamo a fare la spesa tutti i giorni, vediamo degli amici (tanto noi non abbiamo avuto contatti), non ci importa di rispettare le distanze di sicurezza.



IPER CONNESSI

Ci attiviamo per avere a disposizione più tecnologia possibile, per connetterci con altri, commentare post videochiamare gli amici, organizzare riunioni virtuali o aperitivi sui social.



ALTALENANTI

Magari nel lungo periodo ci è capitato di passare da uno stato di iperattività a uno rallentato o ancora ad uno Social. Alternando giornate più attive ad altre decisamente più tranquille.

LE MIE REAZIONI... A cosa dobbiamo fare ATTENZIONE

In questo periodo è possibile che si siano amplificate alcune delle nostre reazioni e possiamo:

- Sentirci molto giù
- Dormire poco e male
- Sentirci spaventati
- Avere incubi
- Fare fatica a concentrarci
- Mangiare poco e male
- Mangiare troppo e continuamente
- Reagire in modo esagerato a ciò che ci accade
- Non aver paura dei contatti sociali (tanto non mi ammalerò)
- Mettermi a rischio uscendo, vedendo gente o facendo la spesa tutti i giorni.

Quanto la sofferenza di cui facciamo esperienza diventa insopportabile (che sia nostra o di coloro che amiamo o che sia vista/ascoltata attraverso i mass media) ci sentiamo pervasi dalla compulsione di fare qualcosa per eliminarla o risolverla.

- ❖ Impegnandoci in attività continue
- ❖ Rimuginando costantemente sui pericoli del presente
- ❖ Chiudendoci in silenzio e isolandoci
- ❖ Assumendo troppi alcolici
- ❖ Assumendo molti farmaci
- ❖ Non permettendoci distrazioni
- ❖ Idealizzando il passato

Questi comportamenti non sono utili in questo momento, alimentano la nostra fatica e la sofferenza e rendono difficile coltivare risorse per affrontare il futuro.

*Quello che possiamo fare per attraversare questo periodo è attivare tutte le nostre risorse e la nostra capacità di resilienza per radicarci nel momento presente al meglio delle nostre possibilità.
Come posso prendermi cura di me in questo momento accettando quello che c'è?*

Questo piccolo opuscolo non vuole fornirvi risposte certe a ciò che stiamo vivendo o al nostro futuro.... Neanche io, come voi, dispongo di questa capacità.

L'idea è quella di condividere con voi alcune semplici indicazioni per affrontare un po' meglio la quotidianità e le sfide che comporta, per costruire qualche momento per ritrovare un momento di benessere che possa "contagiare" la nostra giornata.

E' molto importante riuscire a mantenere un ritmo quotidiano regolare (anche se non abbiamo lezioni o compiti); aiuta a contrastare il desiderio di abbandonarsi nel non fare nulla e di chiudersi nel nostro mondo. Cercare di rispettare i ritmi della settimana concedendoci di rispettare il riposo nel week end consente di dare un ritmo rassicurante al tempo.

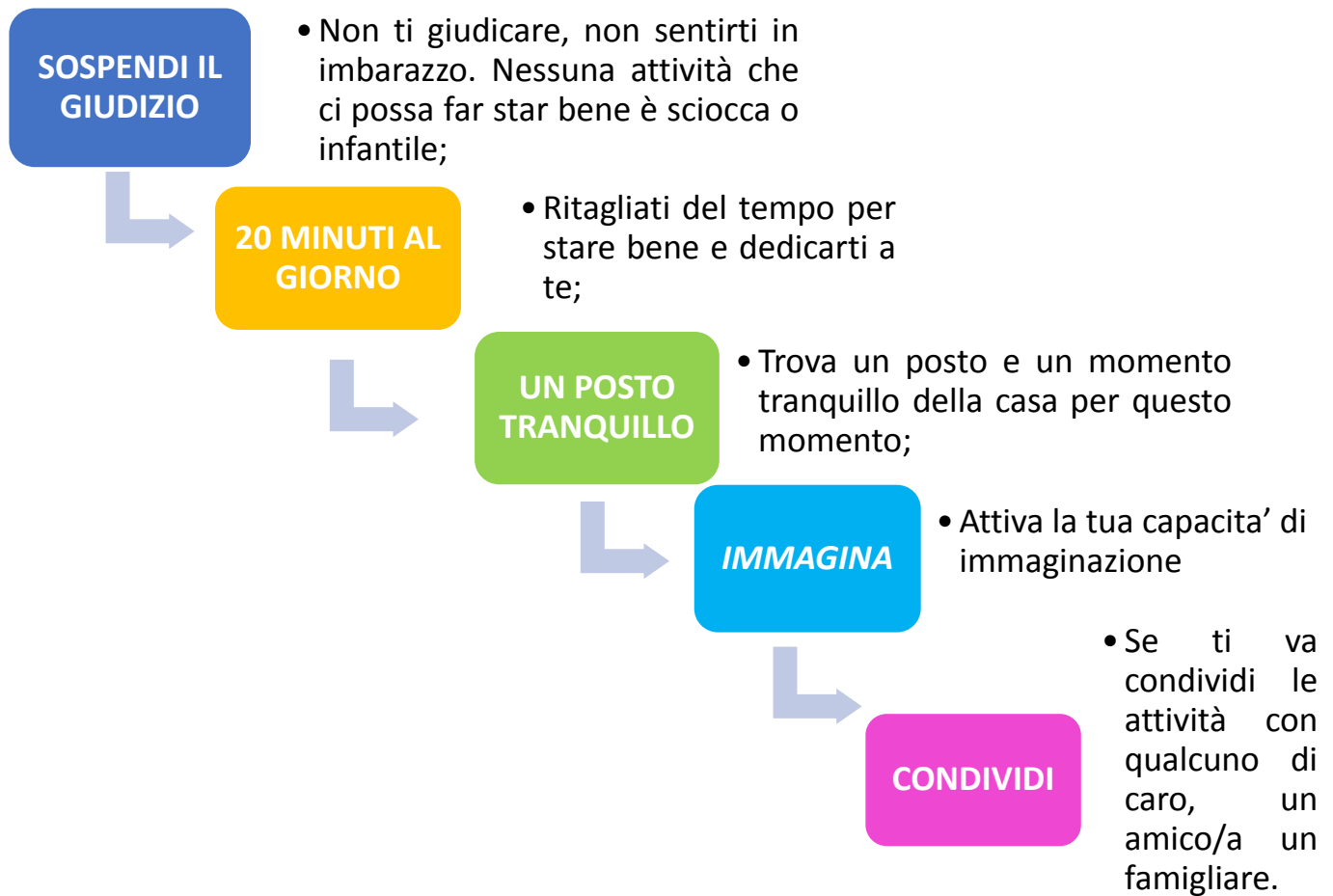
E' utile recuperare un po' di amore per se stessi e ricordarsi di concederci ogni giorno un tempo dedicato a noi; un "appuntamento" di almeno 20 minuti dedicati al prenderci cura del nostro benessere attraverso attività che ci facciano stare bene.

Ci sono delle attività che in generale ci fanno piacere e che magari in questi giorni possiamo concederci per farci una coccola. Come ad esempio:

- godersi una doccia o un bagno caldo
 - ascoltare musica
 - guardare un bel film
- rilassare il corpo con brevi passeggiate (nei modi consentiti dai decreti Ministeriali)
 - lasciarsi distrarre da una chiacchierata in famiglia
 - fare ginnastica in casa
- scoprire alcuni piaceri dimenticati come disegnare o scrivere

Oppure puoi sfruttare alcune indicazioni che troverai qui di seguito. Usa almeno 20 minuti giornalieri per concedertela e soprattutto tieni conto dei prossimi suggerimenti.

PICCOLI SUGGERIMENTI



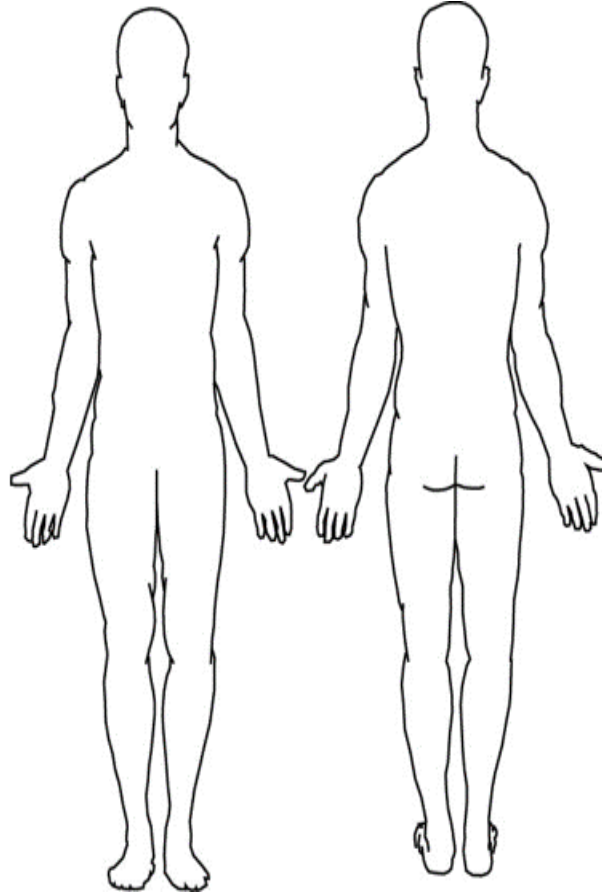
OK! Se ti stai dedicando i tuoi 20 minuti in una zona comoda e tranquilla allora sei pronta/o per provare!

1. "QUI E ORA"

1. Siediti in una posizione comoda e appoggia bene i piedi per terra
2. Appoggia le mani sul bracciolo o sul tuo ventre
3. Fai alcuni respiri profondi
4. Osserva la postura del tuo corpo
5. Cerca di alleviare le tensioni che lo attraversano cambiando leggermente la posizione
6. Chiudigli occhi e respira profondamente alcune volte
7. Concentrati sulle sensazioni che il tuo corpo ti manda
8. Ascolta ciò che ogni singola parte del corpo ti dice
9. Riapri gli occhi lentamente
10. Scrivi le sensazioni che hai provato su un foglio o direttamente qua sotto

2. “QUI E ORA”

Rileggi e ripensa alle sensazioni provate nell’esercizio precedente. Prova a utilizzare l’immagine sottostante per colorare di blu le parti del corpo che hai sentito rilassate e di rosso quelle dove hai sentito più tensione.



Osserva l’immagine che hai colorato e prova a ripetere il primo esercizio per permettere a tutto il tuo corpo di sperimentare una sensazione di benessere e di stabilità.

- Siediti in una posizione comoda e appoggia bene i piedi per terra
- Appoggia le mani sul bracciolo o sul tuo ventre
- Fai alcuni respiri profondi
- Osserva la postura del tuo corpo
- Cerca di alleviare le tensioni che lo attraversano cambiando leggermente la posizione
- Chiudi gli occhi e respira profondamente alcune volte
- Concentrati sulle sensazioni che il tuo corpo ti manda
- Ascolta ciò che ogni singola parte del corpo ti dice
- Riapri gli occhi lentamente
- Quali sensazioni hai provato? Riporta alcune tue sensazioni

3. "I NOSTRI SENSI"

Prova a completare gli elenchi qui sotto.

SUONI CHE MI INFONDONO CALMA

SAPORI LEGATI A RICORDI PIACEVOLI

IMMAGINI CHE MI TRASMETTONO CALMA

PROFUMI CHE TROVO RILASSANTI

OGGETTI PIACEVOLI AL TATTO

Rileggi le cose che hai scritto cosa ti colpisce? Prova a trascrivere i tuoi pensieri.

4. "LA MIA STORIA" un viaggio nelle canzoni

Prova a disegnare una linea del tempo (o ad usare quella disegnata qua sotto) per rappresentare i tuoi anni dalla nascita ad oggi. Prova a scrivere i titoli delle canzoni che a partire dall'infanzia ti hanno accompagnato/a in modo significativo indicando l'anno in cui le ascoltavi.



Tra le canzoni che hai individuato scegli le frasi che più ti piacciono e ti rappresentano. Prova a scriverle su un foglio nel modo più creativo che ti viene in mente. Se vuoi puoi usare il disegno sottostante o costruirne uno che ti rappresenti.



Prova a soffermarti sui ricordi che questo viaggio nel tempo ha suscitato in te... se vuoi appunta i tuoi pensieri qua sotto

5. "LA MIA STORIA" un viaggio nei luoghi

Prova a disegnare una linea del tempo (o ad usare quella disegnata qua sotto) per rappresentare i tuoi anni dalla nascita ad oggi. Prova a collocare nel tempo i luoghi (es città, paesi, luoghi naturali) che hai visitato, che hai amato o che ti hanno colpito



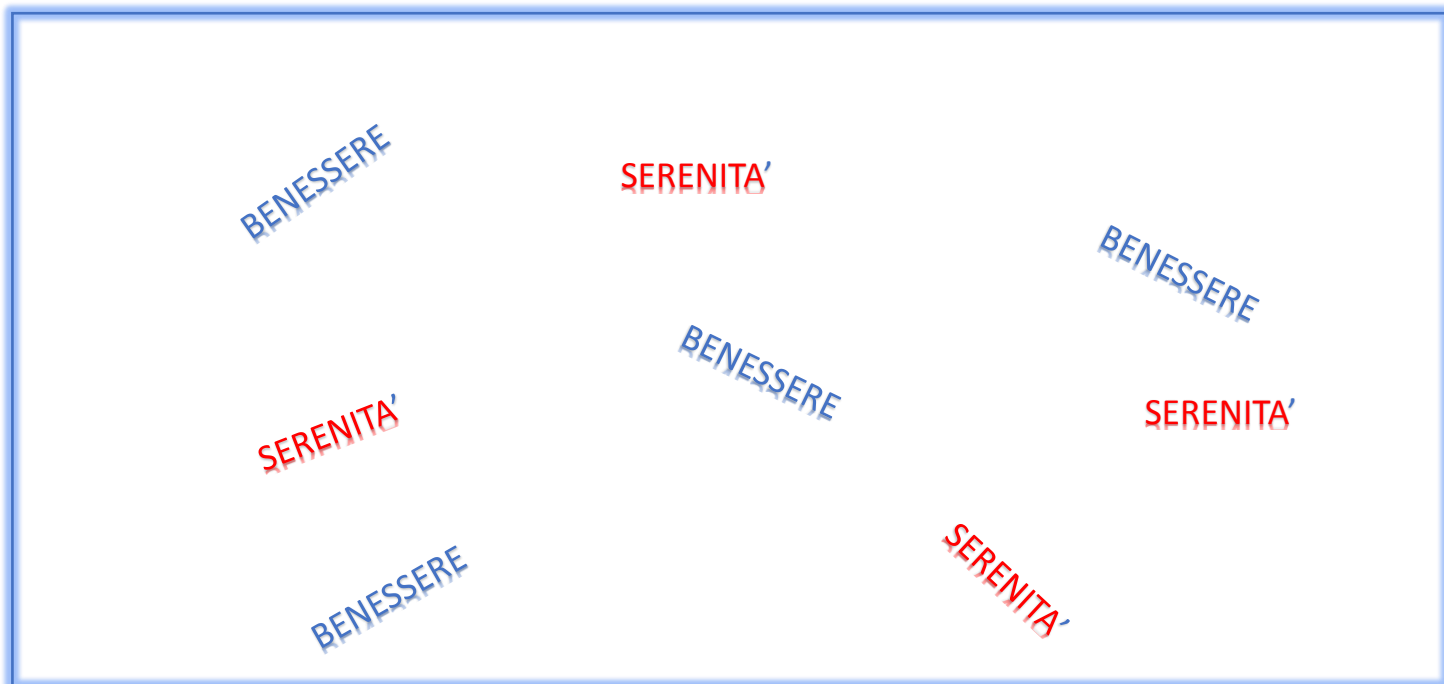
Tra i posti che hai visitato scegli il luogo o la tipologia che più ti trasmette pace. Prova a visualizzarlo a sentire il calore i profumi i rumori le sensazioni provate.

Puoi raccontare le sensazioni di benessere ti produce? Scegli tu il modo di rappresentarle nello spazio qua sotto. (racconta, disegna, colora.. scegli il modo che più si adatta a te.)

Riguarda ciò che hai fatto in questa pagina, quali sensazioni ti dà... se vuoi appunta i tuoi pensieri qua sotto

6. "BENESSERE E IMMAGINAZIONE"

1. Prendi un foglio grande-formato A3 (se non ce l'hai puoi utilizzare un foglio di giornale)
2. Procurati delle riviste vecchie che hai in casa forbici e colla
3. Pensa a ciò che per te rappresentano le parole "benessere" e "serenità"
4. Sfoglia le riviste e scegli tutte le immagini che vuoi e che rappresentano per te queste due sensazioni
5. Incolla sul foglio tutte le immagini che hai ritagliato nel modo che più ti piace e che ti rappresenta




N:B. Se non hai riviste in casa puoi utilizzare immagini scaricate dal computer (è forse un po' meno rilassante... ma può essere utile lo stesso)

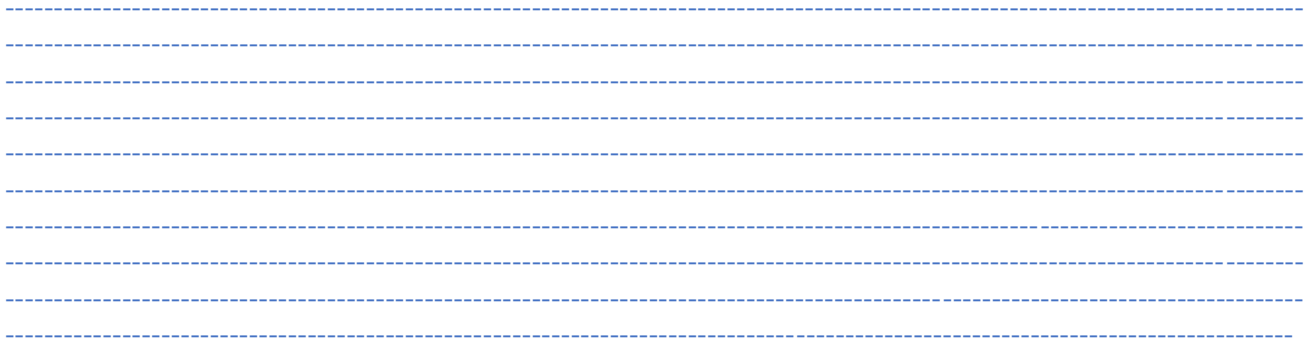
Ora osserva il tuo collage e prova a raccontare in poche righe quello che hai rappresentato

7. IL TEMPO PRESENTE

Prova a pensare a questo periodo di emergenza e di quarantena e a ruota libera scrivi tutte le parole che ti vengono in mente per descriverla



Ora prova a pensare a tutte le emozioni che hai vissuto in questo periodo e allo stesso modo, a ruota libera trascrivile qua sotto



8. TRA PRESENTE E FUTURO

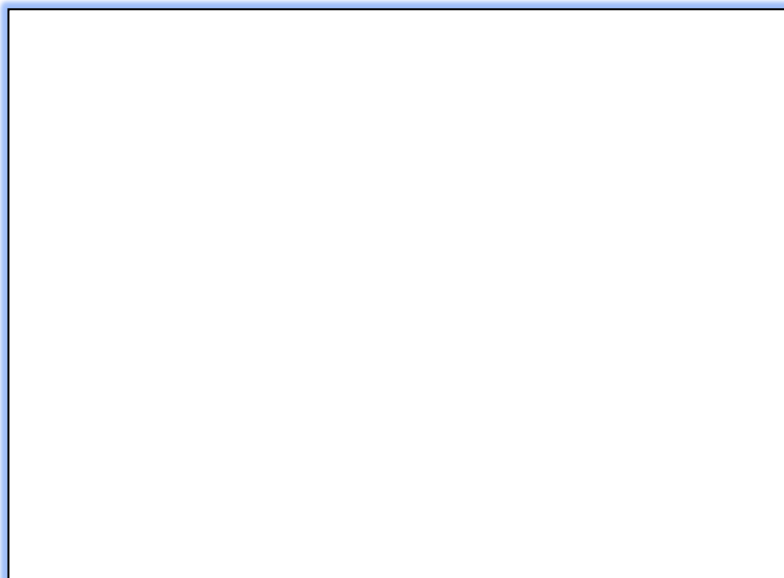
Prova adesso a pensare a tutti i modi che hai utilizzato per far fronte al cambiamento che questo periodo ti ha richiesto.

Prova a pensare a ciò che nel corso del tempo avevi lasciato da parte e che questo periodo ti ha permesso di ritrovare....

QUALI SONO LE COSE CHE HAI TROVATO O RITROVATO CHE VORRESTI PORTARE CON TE QUANDO FINIRA' QUESTO PERIODO?



QUALI SONO LE CARATTERISTICHE POSITIVE CHE HAI SCOPERTO/RISCOPERTO DI TE?



9. FACCIAMOCI UN REGALO

Per finire possiamo permetterci di farci un regalo. Immaginiamo di essere alla fine di questo periodo e proviamo a pensare a 3 desideri da realizzare.

Proviamo a descriverceli e immaginarceli nei dettagli. Scegli tu la forma che preferisci delle tante che hai sperimentato

puoi raccontarli **SCRIVENDOLI**

puoi rappresentarli sulla **LINEA DEL TEMPO futuro**



puoi raccontarli attraverso un **COLLAGE**

OPPURE puoi usare la tua fantasia e rappresentare i tuoi desideri come più ti piace.... Come avrai capito quando si tratta di volersi bene non devono esistere giudizi, pudori e vergone ma soprattutto se lo vorrai condividi ciò che di bello hai provato e sperimentato con qualcuno che ami...

Spero che questo tempo passato insieme ti sia stato utile..... ora hai qualche strumento in più per occuparti del tuo **BENESSERE**..... spero che tu sia soddisfatto di **TE** come lo sono io!

TI auguro BUON VIAGGIO

Livia Graziano