



RINDOLA
CENTRO MEDICO

Rindola Family:
Psicoterapia e
Famiglia

ANSIA DA COVID-19



*Articolo redatto dalla dott.ssa Federica Cozzi –
Psicologa Psicoterapeuta*

liberamente tratto da

*“FACE COVID Come rispondere efficacemente
alla crisi Corona virus” del dott. Russ Harris”*

Centro Medico Rindola - VICENZA
www.centrorindola.it 0444.023924

ANSIA DA COVID-19

Dott.ssa Federica Cozzi

Questo breve vademecum intende offrire delle semplici indicazioni per gestire l'ansia da COVID 19.

Le esercitazioni che troverete sono tratte da alcune tecniche che utilizzo nel trattamento dei disturbi d'ansia sulla base dall'approccio psicoterapico ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Dott.ssa Federica Cozzi

Il rischio è venir spazzati via dalla tempesta

Quando affrontiamo una crisi, di qualsiasi tipo, la paura e l'ansia sono inevitabili; sono risposte normali, naturali a situazioni difficili intrise di preoccupazione e incertezza.

In questo momento storico è fin troppo facile perdersi nelle preoccupazioni e rimuginare su aspetti e cose che sono fuori dal nostro controllo: "Cosa potrebbe accadere in futuro? Come il virus potrebbe influenzare me e i miei cari o la mia comunità o il mondo? - e cosa accadrà allora? Mi manca l'aria, non ne usciremo più, come farò a gestire il lavoro, e i figli?" - e così via.

Tutti questi pensieri poi tendono a collegarsi ad altre preoccupazioni presenti nella nostra mente prima della pandemia.

Ciò che stiamo sperimentando sono delle vere e proprie "tempeste emotive": pensieri inutili che girano nella nostra testa e sentimenti dolorosi che turbinano intorno al nostro corpo.

E mentre per noi è del tutto naturale perderci in tali preoccupazioni, esso non è utile, non è produttivo. In effetti, più ci concentriamo su ciò che non è sotto il nostro controllo, più siamo ansiosi e senza speranza.

Se ci facciamo quindi fagocitare da questa tempesta di pensieri e ne veniamo spazzati via non rimane nulla di efficace che possiamo fare.

Quindi, l'unica cosa utile che chiunque può fare in qualsiasi tipo di crisi è: concentrarsi su ciò che è sotto il proprio controllo.

Non possiamo controllare cosa accadrà in futuro. Non possiamo controllare il Covid-19 stesso o l'economia mondiale o il modo in cui il governo gestisce questa emergenza. E non possiamo controllare magicamente i nostri sentimenti, eliminando tutta quella paura e ansia perfettamente naturali.

Ma possiamo controllare quello che facciamo - qui e ora. E questo conta.

La realtà è che tutti abbiamo un controllo maggiore sul nostro comportamento, rispetto a quello che crediamo di avere sui nostri pensieri e i nostri sentimenti.

Riacquistiamo il controllo

Inizia qui il tuo percorso per riconnetterti con il momento presente e con ciò che puoi controllare.



Segui le indicazioni 1.2.3. in sequenza, lentamente, per 3 o 4 volte consecutive così da configurarlo in un esercizio di 2-3 minuti.

1. RICONOSCI (Riconosci i tuoi pensieri e sentimenti)
2. CONTATTA (Torna in contatto con il tuo corpo)
3. PARTECIPA (Partecipa a ciò che stai facendo)

1. RICONOSCI i tuoi pensieri e sentimenti

Riconosci silenziosamente e gentilmente tutto ciò che si sta "mostrando" dentro di te: pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, sensazioni, impulsi. Assumi la posizione di uno scienziato curioso, osservando cosa sta succedendo nel tuo mondo interiore.

||| *Dedica tempo a questa esplorazione, non avere fretta.*

E continuando a riconoscere i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, prova anche a....

2. CONTATTARE il tuo corpo

Ritorna e connettiti con il tuo corpo fisico. Trova il tuo modo di farlo. Puoi provare alcuni o tutti i seguenti spunti, o trovarne di altri più personali:

- *Spingi lentamente i piedi sul pavimento;*
- *Raddrizza lentamente la schiena e la colonna vertebrale;*
- *Se sei seduto, siediti in posizione verticale e in avanti sulla sedia;*
- *Premi lentamente tutte insieme le punte delle dita;*
- *Allunga lentamente le braccia o il collo, scrollando le spalle;*
- *Respira lentamente*

||| Non stai provando ad allontanarti, a fuggire, ad evitare o a distrarti da ciò che sta accadendo nel tuo mondo interiore. Lo scopo è quello di rimanere consapevoli dei tuoi pensieri e sentimenti, e continuare a riconoscere la loro presenza ... e allo stesso tempo, tornare e connettersi con il tuo corpo e guidarlo attivamente. *Perché? Potrai ottenere il maggior controllo possibile sulle tue azioni fisiche, anche se non puoi controllare i tuoi sentimenti. Ricorda, il punto centrale è concentrarti su ciò che è sotto il tuo controllo.*

E mentre riconosci i tuoi pensieri e sentimenti e torni nel tuo corpo, cerca anche di...

3. PARTECIPARE a ciò che stai facendo

Scopri dove ti trovi e concentra la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo.

Trova il tuo modo di farlo. Puoi provare alcuni o tutti i seguenti spunti, o trovarne di altri più personali:

- *Guardati intorno nella stanza e nota 5 cose che puoi vedere;*
- *Nota 3 o 4 cose che puoi ascoltare;*
- *Nota cosa puoi odorare, il gusto o il senso nel naso e nella bocca;*
- *Nota cosa stai facendo;*

Termina l'esercizio prestando la massima attenzione al compito o alle attività a portata di mano.

(E se non hai attività significative da fare, vedi i prossimi passaggi.)

Meglio ti ancorerai nel qui e ora, più controllo avrai sulle tue azioni.

Non saltare l'indicazione 1.: è molto importante continuare a riconoscere i pensieri e i sentimenti presenti, soprattutto se sono difficili o scomodi. Se salti il "RICONOSCI", questo esercizio si trasformerà in una tecnica di distrazione, cosa che non dovrebbe essere.

Ora ripeti questi tre passaggi per 2-3 volte: RICONOSCI – CONTATTA – PARTECIPA

Segui la TUA direzione



Una volta che ti sei concesso di ascoltarti, che hai ripreso contatto con i tuoi pensieri, il tuo corpo e le cose che stai facendo proverai una sensazione di controllo sulle tue azioni.

Questo rende più facile fare le cose che contano davvero per TE: noi le chiamiamo azioni impegnate.

4. Azione Impegnata

Un'azione impegnata significa

un'azione efficace,

guidata dai tuoi valori più importanti;

l'azione che intraprendi perché è veramente importante per te;

l'azione che intraprendi anche se sono presenti pensieri e sentimenti difficili.

Se stai trascorrendo molto più tempo a casa, a causa dell'autoisolamento o della quarantena forzata o del distanziamento sociale, potresti chiederti quali sono i modi più efficaci per passare il tempo.

Rispondi a questa domanda:

"Cosa posso fare adesso - non importa quanto piccolo possa essere - che migliora la vita di me stesso o degli altri con cui vivo, o delle persone nella mia comunità?" E qualunque sia la risposta - fallo, impegnandoti pienamente in esso.

5. Valori

L'azione impegnata dovrebbe essere guidata dai tuoi valori fondamentali:

- *Che tipo di persona vuoi essere, mentre attraversi questa crisi?*

- *Come vuoi trattare te stesso e gli altri?*

I tuoi valori potrebbero includere amore, rispetto, umorismo, pazienza, coraggio, onestà, cura, apertura, gentilezza ... o numerosi altri.

Trova dei modi utili per "cospargere" questi valori nella tua giornata. Lascia che guidino e motivino la tua azione impegnata.

Mentre questa crisi si sviluppa, probabilmente non riuscirai a portare avanti gli obiettivi che ti eri prefisso, ci saranno moltissime cose che non potrai fare, problemi per i quali non esistono soluzioni semplici, ma puoi ancora vivere i tuoi valori in una miriade di modi diversi, anche di fronte a tutte queste sfide.

6. Sii gentile con te stesso

Fai spazio anche a sentimenti difficili, essi continueranno a manifestarsi durante questo periodo di crisi: *paura, ansia, rabbia, tristezza, colpa, solitudine, frustrazione, confusione e molti altri*.

Non possiamo impedire loro di emergere, sono reazioni normali.

Ma possiamo scegliere di aprirci e fare spazio a loro: riconoscere che sono normali, permettere loro di essere lì (anche se fanno male) e trattarci gentilmente mentre ne facciamo esperienza.

Ricorda, la gentilezza verso sé stessi è essenziale se vuoi affrontare bene questa crisi, specialmente se hai un ruolo di caregiver (di chi si prende cura di qualcuno in difficoltà).

Se devi prenderti cura degli altri, lo farai molto meglio se ti prenderai prima cura di te stesso.

Quindi chiediti: 'Se qualcuno che amavo vivesse questa esperienza, provando quello che provo, se volessi essere gentile e premuroso con lui, come lo tratterei? Come mi comporterei nei suoi confronti? Cosa potrei dire o fare? Quindi, prova a trattarti allo stesso modo.

7. Identifica risorse e sii risorsa

Conoscere e sapere di poter contare su risorse diversificate (assistenza, aiuto, consulenza) è fondamentale in una situazione di crisi. Ciò include amici, familiari, vicini, operatori sanitari, servizi di emergenza.

Per le informazioni il ministero della Salute ha istituito il numero 1500, gratuito da fissi e cellulari, attivo 7 giorni su 7, dalle 8 alle 20. Anche diverse regioni hanno istituito un numero verde che si trova indicato sui rispettivi siti e al quale rispondono operatori in grado di dare informazioni e avviare una procedura personale se lo ritengono necessario.

E se sei in grado di offrire supporto agli altri, faglielo sapere; puoi essere una risorsa per le altre persone, proprio come loro possono fare per te.

Non esporti eccessivamente ai media. Prediligi le fonti di aggiornamento ufficiali ricercando e concentrandoti sulle informazioni che ti forniscono indicazioni sul comportamento da tenere a tutela della tua e altrui salute.

Di seguito alcuni riferimenti

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<http://www.protezionecivile.gov.it/attivit a-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>



RINDOLA
CENTRO MEDICO



Rindola Family

Psicoterapia e Famiglia

Resp. Dott.ssa Federica Cozzi

f.cozzi@centrorindola.it

VICENZA – Via C. Monteverdi, 2

www.centrorindola.it 0444.023924