

In emergenza e sotto stress l'aumento di reazioni emotive quali ansia, paura e rabbia è una risposta normale ad eventi straordinari: è importante riconoscerlo ed accettarlo.

Cerchiamo di mantenere i livelli di stress su valori adeguati. Nel caso di stress eccessivo, potremmo sentirci meno lucidi/e, il che può intaccare la nostra capacità di prendere decisioni e risolvere problemi, ad esempio perché troppo presi dall'onda emotiva o dal sovraccarico di compiti da svolgere.

Per abbassare lo stress nei momenti in cui si sperimentano confusione, insicurezza e ansia di fronte ad una situazione possiamo mettere in atto alcune strategie:

- cerchiamo di riconoscere i segni dello stress e accettarli, dicendoci ad esempio: “Ecco, ora sento il respiro più veloce, il cuore che batte forte, le gambe che mi tremano, lo stomaco che mi si stringe”; riconoscere e comprendere come il nostro corpo si muove ci aiuta a riprendere il controllo di noi stessi e quindi della situazione
- se ci sentiamo presi dall'ansia, come ad esempio: “Mi sento sopraffatto/a, non so se reggo i ritmi, ho paura di ammalarmi”, diciamoci: “Questi pensieri sono normali e dell'ansia che provo mi occupo dopo e ora cerco di concentrarmi sul da farsi”
- facciamo attenzione allo stato di attivazione psico-emotiva che abbiamo durante il lavoro e nei momenti di riposo: siamo rilassati, in attenzione rilassata, in allarme? Cerchiamo di regolare l'attivazione in base alla situazione che dobbiamo affrontare e cerchiamo di attivare lo stato di rilassamento quando siamo a riposo: se la situazione lavorativa è tesa, potremmo portare con noi lo stato di allarme anche a casa, senza accorgercene
- quando vi è un'attivazione eccessiva del sistema simpatico a causa dello stress, è un'ottima idea attivare il sistema parasimpatico: l'attivazione parasimpatica aiuta a riacquistare la calma, attraverso la modulazione del respiro. Ad esempio, esercizi di respirazione consapevole (in fondo all'articolo) possono essere efficaci e richiedono pochi secondi.

Lo stress nei momenti di lavoro in emergenza, se ben usato e modulato, garantisce un aumento della reattività e dell'attenzione, ma richiede molte energie psicofisiche. E' importante perciò recuperare le energie, ma con un'accortezza: se l'adrenalina prodotta dal nostro corpo non è stata del tutto esaurita durante l'attività lavorativa, si potrebbe faticare a dormire o rilassarsi. In questo caso, è fondamentale smaltirne l'eccesso, ad esempio con un po' di attività fisica.

Quando il sistema simpatico si disattiva, allora possiamo iniziare a ricaricare le batterie. A questo fine, può essere utile:

- mantenere un'alimentazione sana e regolare, anche durante il lavoro, facendo brevi spuntini e bevendo molta acqua, riducendo complessivamente alcolici e caffeina
- trovare il tempo per sé e per dedicarsi alla famiglia, telefonare agli amici, coltivare le proprie passioni, riadattandole al nuovo contesto, ad esempio ascoltando musica, meditando, cucinando, etc.
- fare esercizio fisico, anche se si è chiusi in casa: ad esempio stretching o cyclette
- parlare delle esperienze lavorative vissute in questo periodo con una persona di fiducia, ad esempio un/a collega da cui ci sentiamo ascoltati o con un professionista.

Se nella tua Azienda Ulss sono presenti un'équipe psico-sociale dell'emergenza o un servizio di psicologia ospedaliera, non esitare a contattarli: parlare dei propri vissuti aiuta la mente a riorganizzare l'esperienza, scaricando lo stress e proteggendo da conseguenze psicologiche future

- se siamo in quarantena sul luogo di lavoro, ricordiamoci di mantenere contatti telefonici o on-line regolari con le persone care
- se in famiglia ci sono figli/e in crescita o anziani con demenza e si desidera qualche suggerimento per seguirli al meglio, è possibile usufruire dei materiali prodotti dall'Ordine Psicologi Veneto, consultabili sul sito <https://www.ordinepsicologiveneto.it/ita/content/risorse-emergenza-coronavirus-1>

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Si tratta di un ciclo respiratorio addominale ripetuto, di derivazione yogica, che consiste in quattro fasi di circa 4 secondi ciascuna, realizzato come segue:

- inspirazione attraverso il naso, in cui si espande l'addome;
- pausa di ritenzione del respiro a pieno;
- espirazione attraverso la bocca;
- pausa di ritenzione del respiro a vuoto.

Ogni ciclo respiratorio consiste in un totale di 16 secondi. Si può ripetere il ciclo più volte.

A Cura della dr.ssa Barbara Mazzardis, Psicologa Psicoterapeuta, Consigliera dell'Ordine delle Psicologhe e Psicologi del Veneto