

Paura e ansia ai tempi del Coronavirus



La paura è emozione, che ci avvisa quando si manifesta una minaccia.

Avere paura è normale soprattutto quando pensiamo a qualcosa che è al di fuori dal nostro controllo. È dunque normale vivere in questo momento uno stato di “stress emozionale” Possiamo avere paura e dobbiamo permetterci di provarla. Fingere che non ci sia, non serve, può persino rafforzarla.

Diventa fondamentale riuscire a lasciare uno spazio alla paura, senza farci condizionare nella nostra vita quotidiana o paralizzare.

Uno stato di allarme costante può compromettere il nostro benessere e il nostro stato di salute generale, aumentando il livello di ansia e stress.

Cercare di mantenere un atteggiamento positivo può aiutare noi stessi e chi ci è intorno. Distrarsi ci aiuta ad abbassare lo stress. Come? Magari possiamo cucinare, riordinare, guardare un film, fare un po' di movimento e utilizzare la tecnologia per non sentirsi isolati.

L'emergenza coronavirus ci impone come priorità la tutela della salute

Come sottolinea l'Organizzazione Mondiale della Salute, il benessere è il risultato di un equilibrio tra tre dimensioni : corpo, mente, relazioni.

In questo momento tutte le indicazioni che ci vengono date servono a tutelare il corpo. Tali indicazioni proteggono dal coronavirus ma possono mandare in cortocircuito l'equilibrio che ciascuno di noi ha imparato a costruire nella sua quotidianità. Molti si chiedono come resistere per molti giorni in uno stato di isolamento sociale senza avere conseguenze per il nostro equilibrio mentale? Siamo tutti come Tom Hanks sull'isola deserta, in Cast Away in questo momento.

E' fondamentale che ciascuno possa trovare i modi per stare dentro a questa emergenza per tutelare sia il corpo che la mente.

Ritagliamo dei momenti piacevoli ogni giorno, premiamo la nostra resistenza ma soprattutto usiamo la gentilezza verso l'altro, avendo attenzione reciproca.

Questa situazione ci porta forse ad essere più aggressivi, più diffidenti per reagire a ciò che ci spaventa. Preoccupiamoci di non fare mancare gentilezza e attenzione reciproca. Piccoli gesti di umanità, di solidarietà verso l'altro.

Cerchiamo di non perdere la dimensione umana che ci caratterizza. Le neuroscienze ci hanno dimostrato che la nostra è una mente relazionale. Cresce e si struttura all'interno delle relazioni. La salute mentale possiamo solo trovarla nell'incontro con l'altro.

Allora dalle nostre case rivolgiamo un pensiero all' Altro e teniamoci in contatto con i mezzi che abbiamo a disposizione.

Chiara Bravo

Psicologa – Psicoterapeuta

iscritta all'Albo degli Psicologi FVG

con il numero 1462

SANI  **PRO**
AMBULATORI