

Coronavirus: no allo stress, parola di Chiara Cecutti.

Ormai lo sappiamo: provare tristezza, stress, confusione mentale, ansia, paura e rabbia sono conseguenze piuttosto diffuse nell'emergenza coronavirus che stiamo vivendo (e il solo citarle così tutte in fila ci fa sentire ancor peggio!), ma non per questo vanno accettate passivamente né ancor meno sottovalutate.

Naturalmente ognuna di queste condizioni andrebbe trattata e analizzata caso per caso in base alla situazione: per esempio avere paura di ammalarsi è diverso da avere paura di perdere il lavoro, e sentirci confusi perché stiamo vivendo in solitudine è diverso dal provare questo stato perché ci troviamo invece numerosi in casa e non riusciamo a concentrarci causa sovraffollamento fisico

e sonoro.

Ma se c'è tra tutte un filo conduttore questo è senz'altro l'averne un atteggiamento positivo e fiducioso nel presente e verso il futuro.

Facile dirlo e difficile farlo? Per alcuni di più e per altri meno dipendentemente dalle nostre caratteristiche personali e dal nostro *mindset*, ovvero dall'atteggiamento mentale che ci contraddistingue.

Chi per "natura" è portato a vedere il famoso bicchiere mezzo pieno è infatti sicuramente avvantaggiato rispetto a chi tende a vederlo mezzo vuoto anche in condizioni di normalità. La cosa certa per tutti è che se non ci piace il film che stiamo proiettando non servirà a nulla provare a cancellarlo sullo schermo: per cambiarlo sarà necessario andare nella cabina di regia che altro non è che... la

nostra mente.

In sintesi la famosa canzone di Lorenzo Jovanotti che canta “io penso positivo perché son vivo perché son vivo” potrebbe diventare un bel mantra sempre che naturalmente non ci si voglia flagellare aggiungendo anche la parte “finché son vivo” che potrebbe invece terrorizzarci.

Ma vediamo come venirne concretamente a capo e cioè da dove partire per potenziare il nostro atteggiamento mentale.

La prima cosa da fare è dare un nome a ciò che proviamo e, nel caso in cui si trattasse di più aspetti, a ognuno di essi; la seconda identificare i pensieri che ci producono quel malessere (o quei malesseri, in questo caso tenendo separate le categorie); la terza analizzare tali pensieri, razionalizzarli e trovare uno

o più modi per tranquillizzarci (in caso di stress, ansia, rabbia e paura è suggeribile intervenire anche sul piano fisico, evitando gli eccitanti come caffè ecc.) pensando che più saremo calmi e fiduciosi meglio staremo e migliori possibilità avremo di trovare piccole e grandi soluzioni per la situazione che stiamo affrontando e che affronteremo nel prossimo periodo.

In fondo chissà quante cose abbiamo fronteggiato e superato in passato che ci sembravano insormontabili, non sarà che siamo più forti e capaci di quanto non ci possa sembrare di poter essere in questo momento? In tutti i modi anche un piccolo mantra costituito per esempio da frasi quali “sono calmo, sono sereno, sono al sicuro, va tutto bene” da ripeterci mentalmente accompagnandolo da qualche bel respiro profondo può essere

di grande aiuto.

Step successivo: concentrarsi sulle cose belle anziché su quelle catastrofiche. Affrontare certamente e concretamente tutto ciò che possiamo, e se necessitiamo di aiuto sia materiale sia morale cerchiamolo, ma dedicare dei momenti della giornata a pensare anziché a ciò che non possiamo fare ora, o ai problemi da risolvere, alle tante cose gratificanti che faremo in futuro è vincente.

Che si tratti di un trattamento estetico o di una partita di calcetto, di una passeggiata al mare o in montagna, fa molto bene visualizzare situazioni piacevoli per noi.

Perché poi non dedicarci a pianificare le prossime vacanze? Non ha importanza quando le faremo, e se saranno proprio quelle che stiamo immaginando ora, la

progettualità fa sempre, davvero sempre, bene.

Ah, naturalmente anche seguire con limitazione trasmissioni e notiziari funesti in favore di programmi positivi (o quanto meno neutri) rappresenta un ottimo rimedio, idem per quel che riguarda le chiacchiere con amici e parenti. E questo vale anche per i libri: se siamo sotto stress scegliamo letture adeguate...

A questo punto un suggerimento antistress diversificato per chi si trova in solitudine e che invece in sovraffollamento domestico: per i primi importante mantenere i maggiori contatti possibili con altre persone (se video ancor meglio della semplice telefonata) fatto salvo quanto già detto sulle conversazioni con amici e parenti.

E anche cogliere l'occasione per dedicarsi

a dipingere, scrivere, leggere, imparare nuove cose (se c'è la possibilità di connettersi nel web c'è tanto anche di gratuito).

Per i secondi invece: tanta organizzazione, suddivisione dei compiti e responsabilizzazione di tutti i componenti della famiglia e soprattutto turni per gestire i bambini e lo smart work per chi lo fa. Ma anche, a turno, uno spazio tutto per sé nell'arco della giornata.

Provare per credere. Che dire poi dell'ironia? Un vero toccasana!

Infine, e per tutti: anche tenersi curati nell'aspetto aiuta il morale.

Mantenersi attivi fisicamente è un elemento fondamentale per scaricare la tensione e sentirsi meglio.

Perciò, compatibilmente con la propria

forma fisica, età e preferenze, cerchiamo qualcosa che faccia per noi.

Forse non potremo correre o saltare in casa, ma fare stretching, yoga, ballo, ginnastica sì.

Mai fatto e non sapete come fare? Chi cerca trova: accendete il tablet (o la TV) e scoprirete un mondo.

Certamente anche una buona alimentazione aiuta la forma mentale (oltre che fisica).

Perciò sì a cucinare prelibatezze, che siano possibilmente anche salutari.

In fondo almeno il tempo per sperimentare adesso ce lo abbiamo.

Perciò: pronti, partenza e via con il buon umore e tutto andrà subito meglio.

Chiara Cecutti

(Life Coach e Counsellor)

