

# La sfida delle famiglie al tempo del Covid-19. Tre vademecum a supporto della quotidianità familiare

---

Riassunto

*In un tempo dove la pandemia legata al covid-19 ha comportato incertezza per il futuro, con le scuole chiuse e le restrizioni dovute al lockdown, la vita all'interno delle famiglie è stata alquanto rivoluzionata. Oltre alla preoccupazione per la propria salute e per quella delle persone care, genitori e figli hanno dovuto fare un enorme sforzo, sia per riorganizzare le routine familiari sia per gestire il tempo e gli spazi di casa. Il supporto dato dagli psicologi dell'emergenza ha focalizzato l'attenzione su alcune tematiche psicologiche e relazionali, al fine di favorire il mantenimento e/o il raggiungimento di un benessere globale dei singoli individui e della famiglia stessa in questa delicata fase storica. Sulla base di questo obiettivo generale, sono nati tre vademecum a supporto della genitorialità, dell'infanzia e dell'adolescenza.*

**Parole chiave:** Covid-19, vademecum, lockdown, famiglia.

Abstract

*At a time when the covid-19 pandemic has led to uncertainty about the future, with school closures and restrictions due to lockdown, life within families has been somewhat revolutionised. In addition to concern for their own health and that of their loved ones, parents and children have had to make an enormous effort, both to reorganise family routines and to manage time and space at home. Support provided by emergency psychologists focused on some psychological and relational issues, in order to encourage the maintenance and/or achievement of a global well-being of both individuals and families as a whole in this delicate historical phase. Based on this general objective, three vademecums were born to support parenting, childhood and adolescence.*

**Key words:** Covid-19, vademecum, lockdown, family.

---

All'inizio di ciascun vademecum sono riportati i nomi dei relativi autori. La bibliografia consultata per la preparazione del materiale, che riproduciamo di seguito con i rispettivi titoli e autori, è la seguente:

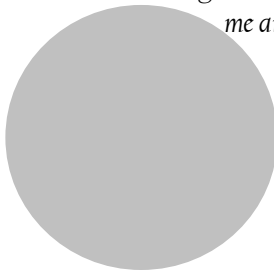
Di Pietro M. e Dacomo M. (2007), *Giochi e attività sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale-emotiva*, Erickson, Trento.

Dubeau D., Lavigueur S. e Coutu, S. (2011), *Sostenere la genitorialità. Strumenti per rinforzare le competenze educative*, Erickson, Trento.

Guilmaine C. e Bombardieri M. (2019), *Genitori al singolare. Vincere la sfida quotidiana della monogenitorialità*, Erickson, Trento.

Juul J. (2012), *Genitori competenti. Educare i figli con responsabilità ed equilibrio*, Erickson, Trento.

Tagliabue A. (2004), *La scoperta delle emozioni: un viaggio di educazione affettiva assieme ai bambini*, Erickson, Trento.



# TI PORTO CON ME: UN VADEMECUM PER I VOSTRI BAMBINI

Di Sara Piazza, con la partecipazione di Katia Castellini, Agnese Infantino e Gina Riccio  
Psicologi per i Popoli – Trentino ODV

## “ti porto con me”

### UN VADEMECUM PER I VOSTRI BAMBINI



#### **Cari genitori, stiamo attraversando un periodo particolare ed impegnativo.**

Siamo preoccupati per la salute nostra, dei nostri familiari, amici e conoscenti. Dobbiamo rispettare le richieste di isolamento, stare a casa e ridurre al minimo le frequentazioni, convivere negli stessi spazi forzatamente per molte ore al giorno.

Tutte le attività sono sospese e ci dobbiamo inventare nuovi modi per aiutare i nostri figli a riorganizzare il loro tempo a casa, libero da impegni scolastici e ricreativi.

L'assenza di impegni di lavoro e dello "stress della vita quotidiana" ci può dare, però,

**una interessante occasione per testarci nella gestione di ritmi e modalità diversi anche con i nostri figli.**

Ecco alcune riflessioni che possono aiutarci a gestire questo momento con i nostri figli più piccoli.

#### **A** I bambini piccoli si fanno un'idea del mondo e di quello che accade intorno a loro guardando come i genitori e gli adulti di riferimento affrontano gli eventi, anche quelli più stressanti.

Soprattutto, i bambini sono attenti alla comunicazione emotiva degli adulti. Se siete molto in ansia, **condividete le vostre emozioni e i vostri pensieri con gli adulti** di cui vi fidate in momenti in cui non sono presenti i bambini.

In questo periodo **è molto importante che riusciate a spiegare ai vostri figli, senza troppa ansia e con parole semplici, cosa sta accadendo**, evitando nello stesso tempo di sovraesporli a continue notizie il cui contenuto e impatto emotivo non potete controllare in anticipo (telegiornali, video, ecc..).

Si possono dare risposte alle domande dei bambini senza esporli a informazioni e conoscenze eccessive (es. non è necessario mostrare foto virus ecc) poiché anche un sovra dosaggio di informazioni può generare ansia. Potete raccontare ai vostri bambini esperienze personali in cui avete affrontato con successo delle difficoltà.

*Infondere speranza nei più piccoli è uno dei compiti degli adulti.*

#### **B** I bambini hanno bisogno di sentirsi al sicuro.

Potete certamente **rassicurarli con le parole ma anche con "azioni" parlanti**: lavarsi le mani cantando una canzoncina; fare un disegno e mandarlo ad un amico attraverso whatsapp o email, fare un disegno da appendere in casa o sul poggiatesta come segnale di speranza, ecc.

**Potete inventare** assieme ai vostri bambini rituali, canzoncine, filastrocche che con un pizzico di magia, li aiutino ad affrontare le paure legate al contagio e all'isolamento.

(Segue)

## Il vademecum “ti porto con me” per bambini (Seguito).

### **I bambini si rassicurano anche attraverso le routines:**

potete **organizzare le loro giornate** con momenti dedicati ai compiti, altri al gioco, altri a vedere la televisione o quant'altro. Cogliete l'occasione di **coinvolgerli maggiormente nelle attività domestiche**, date loro piccole responsabilità nella gestione della casa. Approfittate per tirare fuori i vecchi giochi da tavolo da condividere in famiglia.

**Lasciateli anche annoiare:** dalla noia possono nascere momenti creativi e di autonomia molto gratificanti. Se vi può essere utile create proprio un'agenda, una pianificazione di ciò che si farà il giorno dopo o magari l'intera settimana: attraverso immagini, colorandola e costruendola coi vostri stessi figli. Questo permetterà loro di sapere ciò che andranno a fare durante la giornata o l'indomani (es. sveglia ore; compiti; gioco libero; pranzo; sonnellino; compiti; gioco; cena; tutti a nanna) mantenendo così quel ritmo per poi pian piano poter rientrare, alla fine di questo periodo, alla loro quotidianità. Traete spunto da quelle routines che le insegnanti stesse al nido, all'asilo e a scuola hanno sempre condiviso con voi.

*Infine esplicitate che anche voi avete bisogno di momenti di pausa e di relax anche se siete sempre a casa e loro desiderano tutte le vostre attenzioni.*

### **D** **Qualche bambino potrebbe reagire con ansia o nervosismo a questa situazione e magari mettere in campo atteggiamenti regressivi:**

per esempio, un bambino che prima giocava tranquillamente da solo potrebbe diventare più richiestivo della vostra presenza, uno già capace di addormentarsi senza la presenza dei genitori, aver bisogno di un rituale di addormentamento pre esistente all'acquisizione dell'autonomia, ecc.. Non siate preoccupati, **accettate il momento di regressione come una richiesta di rassicurazione che potrà risolversi una volta che tutto tornerà alla normalità.**

E' inoltre **importante accogliere tutte le emozioni che i bambini possono portarci** in questa quotidianità rivoluzionata, dare noi parola a quelle che magari i più piccoli non riescono a verbalizzare e dall'altra aiutarli ad esprimerle attraverso i disegni o le storie o magari raccontando della vostra esperienza di quando eravate piccoli. I bambini si rilassano molto a sentire che quello che sta succedendo a loro è capitato anche a mamma e papà quando erano piccoli.

*Se avete comunque dei dubbi o delle preoccupazioni sulle reazioni dei vostri figli, consultate uno psicologo che vi potrà aiutare a darne lettura e ad affrontarle.*

### **Infine i bambini che necessitano di movimento possono essere aiutati a farlo concedendoglielo anche in casa**

(es. corsa nel corridoio, la lotta coi cuscini sul lettone, slalom tra i bicchieri di plastica):

questo permetterà loro di fare qualcosa di fisico e scaricare quella tensione che potrebbero accumulare stando sempre in un luogo ristretto.

**I bambini più riflessivi**, invece, potrebbero veicolare maggior tristezza o paura: **aiutateli a tirar fuori le loro preoccupazioni** e se condividono con voi la paura della morte, non abbiate timore di accoglierla e di trasformarla insieme in un'opportunità creativa (facendo insieme qualcosa di bello) e di vicinanza emotiva.

# TI PORTO CON ME: RAGAZZI, UN VADEMECUM PER VOI

Di Katia Castellini, con la partecipazione di Gina Riccio e Sara Piazza  
Psicologi per i Popoli – Trentino ODV

## “ti porto con me”

### RAGAZZI, UN VADEMECUM PER VOI



Cari ragazzi, stiamo affrontando **giornate particolari**.

Particolari per due ragioni soprattutto:

- **IL TIMORE PER LA SALUTE**, nostra, dei nostri cari e delle persone che conosciamo più o meno bene
- **L'ISOLAMENTO**: la richiesta che ci viene fatta è di **stare a casa e incontrare meno gente possibile**. La scuola è chiusa, le attività sportive sono sospese, le scuole di musica, la palestra, la scuola di danza, tutto chiuso.

**Proprio perché questo momento è straordinario, può suscitare emozioni forti, nuove, che cambiano rapidamente, che non siamo abituati a provare.**

### va bene così!

Non siete strani, **è la situazione che è strana**. Per questo ogni emozione va accettata e tollerata. Se ci arrabbiamo per niente, se siamo agitati, se ci sentiamo tristi, se ci offendiamo per piccole cose, se aggrediamo verbalmente o con modi bruschi i nostri familiari...tutte queste sono reazioni a questa strana e nuova situazione.

#### PERO' POSSIAMO FARE QUALCOSA

#### PER GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI, MA SOPRATTUTTO PER NON IMPAZZIRE DI NOIA!!!

QUALCHE SUGGERIMENTO:

- 1 ORGANIZZATE LA VOSTRA GIORNATA: FATE UN PIANO STRATEGICO!**  
A che ora mi alzo - faccio colazione - tempo adeguato per lo studio individuale o per le video lezioni - pausa pranzo - primo pomeriggio qualche esercizio fisico da fare a casa - ripresa dello studio - tempo per lo svago ( leggere un libro - giocare on line con qualche amico - vedere un film) cena - dopo cena nuovo tempo per sé o per vedere un film in famiglia.
- 2 TEMPO STUDIO DECIDETE QUANDO STUDIARE, COSA STUDIARE E PER QUANTO**  
Questo lo potete fare in base ai compiti e alle istruzioni che avete avuto dai vostri insegnanti, e anche in base al vostro interesse personale ( al quale non diamo certo un limite!)  
Un po' come l'orario scolastico, solo che lo decidete voi l'ordine delle materie.  
Fatelo in accordo con i vostri compagni ( con un paio di loro). Lavorando nello stesso momento potrete sentirvi per confrontare il risultato dell'espressione di matematica, per chiarire il concetto di scienze, per interrogarvi a vicenda di storia. Questo renderà più **stimolante** e forse anche **divertente** lo **studio**.  
Inoltre, sarà piu' facile restare al passo con gli altri, distribuendo le cose da fare, senza accumulare troppo. Se non siete in grado di organizzarvi da soli, **chiedete ad un compagno, o ad un adulto fidato**, di aiutarvi a farlo.
- 3 I GENITORI VI STRESSANO?**  
Forse sono nervosi per ragioni loro, ma sarebbe bene che vi chiedeste se anche il vostro comportamento possa averli influenzati. Vi suggerisco alcune domande:  
**A. HO FATTO RICHIESTE IMPOSSIBILI, CHE NON POSSONO ESSERE ESAUDITE?**  
Per esempio, chiediamo di uscire? Non possiamo incontrarci in gruppo, neanche all'aperto. Al massimo possiamo fare una passeggiata dietro casa. Allora **incontratevi sul web**.  
Sembra incredibile, proprio noi esperti e adulti, che tanto vi abbiamo chiesto di avere **relazioni reali**, di incontrarvi di persona, adesso vi chiediamo di fare il contrario....  
Non siamo schizofrenici! (O almeno, non sempre!!!) Non abbiamo cambiato le nostre idee, **è la situazione che è diversa**.  
**B. COME STO GESTENDO LE QUESTIONI LEGATE ALLA SCUOLA?**  
Vi sentite ripetere cento volte di mettervi a studiare? Stanno facendo i carabinieri per sorvegliare se lo state facendo? Ogni volta che avete difficoltà chiedete a loro di aiutarvi?  
**Siate autonomi**. Dimostrate a voi stessi che sapete gestire le vostre cose. Non vuol dire che

(Segue)

## Il vademecum “ti porto con me” per ragazzi (Seguito).

dovete sapere e saper fare tutto; vuol dire che dovete usare **ingegno, strategie e intraprendenza** per risolvere le piccole difficoltà. Se non capite qualcosa, rileggete, cercate info in internet ( su fonti affidabili) o chiamate un amico.

### 4 **ATTENZIONE ALLA CONVIVENZA FORZATA**

Stare sotto lo stesso tetto, forzatamente, con la propria famiglia, non è da tutti! E anche per quelli di noi che amano stare in casa, possono trovare difficile il dover condividere lo stesso spazio con altre persone.

Possiamo sentirci nervosi, irritabili, tristi, o altro...e queste emozioni possono diventare litigio con il fratello, risposta aggressiva alla mamma, parolaccia buttata al vento ....

Quando sentite che **si stanno creando tensioni, fermatevi, fate un lungo respiro e allontanatevi per un po'.** Lasciando passare un po' di tempo, di solito riusciamo a capire che la ragione per la quale ci eravamo tanto arrabbiati, non era così importante. Sarebbe una buona regola ( vedi il punto 1) ritagliarsi del **tempo per stare soli e staccare col pensiero** dalle cose impegnative ( lavoro - informazioni sul contagio - preoccupazioni per parenti e amici vari) facendo cose piacevoli , leggendo, ascoltando musica, guardando un film. Un momento solo per sé, per ricaricarsi e tornare alla vita “sociale” con un’energia migliore!

### 5 **FIDANZATI È IL MOMENTO DI TESTARE L'AMORE PLATONICO!**

Ne hanno parlato scrittori di ogni epoca e di ogni dove, vogliamo non poterne parlare noi?

Le restrizioni vi impediscono di frequentarvi? Scrivetevi, vedetevi su Skype, Whatsapp, mandatevi messaggi di fumo.

Sperimentate questa nuova situazione e cercate di viverla come un’opportunità. **Parlatevi, ditevi come la state vivendo.** Prendete l’occasione per **raccontare di voi**, di quel che vi piace, di quel che fate, ma soprattutto di **come state.** Vivete la parte razionale ed emotiva della relazione, se quella più fisica non vi è permessa.

Sarà un bel banco di prova. Tante coppie che vivono in città diverse già lo fanno.

Si può sopravvivere.

### 6 **LIMITATE LA RICERCA DI INFORMAZIONI SULL'EMERGENZA SANITARIA**

Non cercate perennemente informazioni ( alla televisione, su siti o dai messaggi che vi vengono inviati). Il sovradosaggio di informazioni può creare ansia.

Informatevi 2/3 volte al giorno, consultando siti ufficiali delle Autorità Pubbliche.

Se il vostro comune ha attivato un sito o ha un servizio di broadcast, seguite quello per sapere cosa sta accadendo ufficialmente nel vostro paese.

**Non date retta alla miriade di notizie che girano tra persone o su chat.**

Le informazioni sanitarie vengono date dal Ministero della Salute o dal vostro medico

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

o dall’ Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

### 7 **CONNESSI, ANCHE CON LA PROPRIA FAMIGLIA**

Ci sono momenti in cui è importante stare connessi solo con i propri famigliari.

Ai pasti o quando avete deciso di fare qualcosa tutti insieme, allontanate e silenziate il telefono e la tv.

**Concentratevi su di voi e su di loro, e lasciate fuori il resto del mondo per un pò.** Altrimenti rischiamo di sapere di tutti, fuorché di chi ci vive con noi.

Nutriamo lo spirito di famiglia ... con la nostra attenzione!

Condividiamo con loro cosa si è fatto, cosa si è provato, curiamo quella relazione fatta anche di piccoli gesti insieme: apparecchiare la tavola, mettere una bella musica e ballare insieme...fate cose belle insieme, usate la fantasia!

### 8 **NON ABBIATE TIMORE DI CONDIVIDERE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI**

**E’ un momento storico di forte cambiamento** e per questo ciò che ci arriva dall’esterno ha un forte impatto emotivo, sia perché vi è la paura sia perché molte informazioni ci ricordano la **morte.**

**Non abbiate timore di piangere.** di condividere queste emozioni attraverso la parola coi vostri cari, accogliete la vostra fragilità...solo attraversandola gusterete la forza che c’è in ciascuno di voi e questo vi porterà a guardare insieme con speranza al futuro.

**“RICONOSCIAMO NELLA SOFFERENZA QUEL VALORE POSITIVO CHE CI PUÒ RENDERE PIÙ UMANI E PIÙ AUTENTICI, RISCOPRENDO COSÌ NOI STESSI E LA NOSTRA FORZA INTERIORE!” (Jung)**

P.S. PER I GENITORI

Non temete di abbassare le richieste, accettate compromessi, stabilite delle priorità che vi indichino su cosa puntare e su cosa lasciar correre; se i vostri figli vogliono stare per conto loro, non preoccupatevi. Solo stando in contatto con sé stessi e i propri amici, possono “ritornare” in famiglia più positivi.

# TI PORTO CON ME: INDICAZIONI PER GENITORI, ADULTI E FAMIGLIE IN TEMPO DI CORONAVIRUS

Di Gina Riccio

Psicologi per i Popoli – Trentino ODV

## “ti porto con me”



### INDICAZIONI PER GENITORI, ADULTI e FAMIGLIE IN TEMPI DI CORONAVIRUS

L'Ordine degli Psicologi di Trento vorrebbe condividere con voi alcuni suggerimenti in questo prolungato periodo di emergenza, costellato:

- da **preoccupazioni** per il futuro e per la salute,
- dal bisogno di mantenere un **clima sereno**, sia in casa che nella famiglia allargata,
- dalla necessità di **conciliare** il tempo-famiglia col tempo-lavoro e coi ritmi della scuola a distanza.

Tutto questo, comporta per tutti noi grande fatica psichica e mentale. Siamo stati costretti in breve tempo a **modificare radicalmente** il nostro **stile di vita** e ad **adattarci a cambiamenti** imposti dall'esterno, tollerando l'**attesa** e l'incertezza e rinunciando a libertà personali per il bene collettivo.

Di seguito vi presentiamo alcuni spunti che speriamo possano essere di aiuto per il benessere individuale e familiare.

#### 1 RICERCARE UNA CORRETTA INFORMAZIONE

- Scegliere **informazioni di qualità** e nella giusta quantità
- **Proteggere la propria mente** e quella degli altri da distorsioni della realtà e allarmismi
- **Condividere le informazioni** coi figli, filtrandole adeguatamente nel rispetto della loro età

Mantenersi informati è segno di responsabilità, ma è importante valutare l'attendibilità delle fonti da cui ricaviamo le nostre informazioni.

Per non alimentare uno stato di allerta e allarmismo, **proteggiamo la nostra mente e quella dei nostri figli** da una **sovraesposizione mediatica** straripante di notizie, shockanti, contraddittorie; facciamo attenzione alle fake news e non contribuiamo a diffonderle.

**Spieghiamo ai nostri figli cosa sta succedendo**, cercando di fornire loro informazioni semplici e corrette (ma che trasmettano comunque **sicurezza e fiducia**), aiutandoli a comprendere (in base alla loro età e alle loro capacità) il **senso** delle misure **restrittive** e delle rinunce che ci vengono richieste. Ascoltiamo le loro domande, cerchiamo di capire quali fantasie e paure stanno vivendo e cerchiamo di offrire loro ascolto, conforto e rassicurazione.

#### 2 GESTIRE LE RELAZIONI IN FAMIGLIA E CON L'ESTERNO

- Stare con i propri **figli**
- Nutrire la **coppia**
- Sostenere i **nonni**
- Mantenere la **rete amicale**

In questa situazione di emergenza è importante garantire ai bambini ritmi e orari nell'arco della giornata: ritrovare alcune routine (alzarsi, lavarsi, vestirsi, fare i compiti, giocare ...) aiuta a mantenere il senso di continuità e di sicurezza personale e familiare.

(Segue)

## Il vademecum “ti porto con me” per adulti e famiglie (Seguito).

È importante adattare la vita ad un ritmo più rallentato che, per certi aspetti, è anche più salutare.

Questa può essere una buona occasione per riscoprire un nuovo modo di stare insieme ai propri figli. A seconda dell'età e degli interessi che hanno, prendiamoci il **tempo per giocare con loro, ascoltarli** e condividere interessi e attività comuni.

Coinvolgiamo i bambini e i ragazzi in attività concrete e domestiche, distribuendo ruoli e mansioni, in modo da favorire lo sviluppo della **collaborazione**, per aiutarli a crescere con un senso di sicurezza e a sviluppare il senso di appartenenza familiare e un sostegno fiducioso alla loro autonomia.

In questo periodo in cui si presentano molti momenti liberi e di noia è molto importante regolare e definire con i figli i momenti della giornata in cui possono usare tablet, videogiochi, PC per svago, proteggendoli dal rischio di sviluppare **dipendenza** e l'eventuale esposizione a siti o gruppi non appropriati per età e contenuti.

Organizziamo l'ambiente domestico per permettere giochi di movimento e, possibilmente, attività fisica condivisa in famiglia, evitando incidenti.

Non insistiamo troppo sulla **riuscita scolastica dei nostri figli**: anche loro sono **impegnati in un processo di profondo adattamento al cambiamento**: gli studenti, di ogni ordine e grado, stanno facendo fatica e sacrifici: devono rinunciare alla dimensione gruppale e socializzante coi compagni di classe, mantenere a distanza il legame e la relazione educativa con i propri insegnanti, e allo stesso tempo, reggere il carico delle richieste didattiche.

Cerchiamo di trovare uno spazio e un tempo anche per la **coppia**; stare assieme e condividere affetti e pensieri è importante, ma è anche fondamentale ritagliarsi alcuni spazi individuali, rispettando i bisogni propri e dell'altro. Cerchiamo obiettivi condivisi su cui collaborare. La convivenza forzata può creare tensioni, incomprensioni, discussioni e può anche aumentare conflitti già preesistenti nella coppia: cerchiamo la via per mantenere un clima sereno in casa, evitando la provocazione reciproca.

È importante mantenere viva la relazione con i **nonni** e i **parenti anziani**, cercando di evitare che si sentano soli ed isolati: chiamiamoli e facciamoli parlare anche coi nipoti. Mantenere i legami familiari aiuterà i nostri anziani a non sentirsi dimenticati, a non perdere la speranza. Anche se telefonate e videochiamate non possono sostituire le relazioni affettive in presenza, usiamole per sentire amici e parenti: parlare con gli altri fa stare bene, aiuta a condividere le preoccupazioni ma anche le gioie.

### 3 GESTIRE IL TEMPO

- Tempo **per sé**
- Tempo **per i figli, la coppia e la famiglia**
- Tempo **per il lavoro**

Stare in casa 24 ore su 24 non è facile. Può essere utile definire, in modo molto flessibile, il tempo da dedicare alla famiglia, alla coppia e ai figli, dal tempo dedicato per il lavoro e il tempo per se stessi. Anche se rimaniamo chiusi tra le mura di casa è importante **recuperare momenti e spazi individuali di ricarica, in attività creative e rilassanti**.

È **normale** in questo momento, **sentirsi tristi**, a volte svuotati, con minor voglia di prendersi cura di sé e di impegnarsi in attività **ricreative**. **Per riuscire** a mantenerci attivi, proviamo a dare un ritmo alla nostra giornata, occupandoci della casa, della famiglia, ma anche di interessi ed hobby che possono darci piacere e ricarica.

Per chi lavora in **smartworking**, è importante **ricercare una conciliazione** tra **tempi di lavoro** e **tempi per la famiglia e personali**, rimanendo il più possibile flessibili, per rispondere comunque alle **esigenze emotive dei bambini**.

(Segue)

Il vademecum “ti porto con me” per adulti e famiglie (*Seguito*).

## 4 CHIEDERE AIUTO

- Riconoscere che il **problema** non è solo individuale, ma **collettivo e sociale**
- Tollerare i momenti di **sconforto e paura**
- **Confrontarsi** con il tema della malattia e del lutto
- Riconoscere i propri limiti e le eventuali fragilità chiedendo **aiuto psicologico**

L'esperienza che stiamo vivendo oggi attorno al Coronavirus, interrompe improvvisamente un periodo di sostanziale benessere e sicurezza (in assenza cioè di guerre e profonde crisi direttamente vissute). Il senso di prevedibilità e di controllo sulla nostra vita a cui eravamo abituati va oggi completamente riformulato, tenendo conto di nuove priorità per la salute e nuovi equilibri economici. Questi due aspetti hanno modificato l'equilibrio psicologico sia delle persone che delle loro relazioni sociali.

Ognuno deve riscoprire e ridefinire le proprie priorità, dandosi nuovi obiettivi e provando a immaginare e riorganizzare la propria vita; ognuno deve trovare un equilibrio sostenibile tra il rispetto delle regole e delle limitazioni imposte e gli **irrinunciabili bisogni** familiari, affettivi e relazionali.

L'impossibilità, in questo momento, di **assistere e accompagnare** i propri cari durante la **malattia** può farci sentire impotenti, disorientati, spesso soli, in ansia, in colpa e/o arrabbiati. Rimanere in attesa, da lontano, di notizie dei nostri cari, può risultare molto faticoso e stressante: per questo motivo è fondamentale poter rimanere in contatto telefonico/visivo col proprio familiare e ricevere notizie sul suo stato di salute.

L'impossibilità di dire addio alle persone care, decedute in questo periodo, e l'impossibilità di dar loro un rito funebre accompagnato dal sostegno sociale e religioso durante la cerimonia, ci priva di importanti **fattori protettivi** (che ci aiutano invece, in condizioni normali, a sopportare e ad attraversare il **dolore del lutto**) e ci sottopone ad un livello di dolore profondo e prolungato.

Affrontare la morte in solitudine e in isolamento è come vivere un "lutto dentro ad un lutto". I momenti di sconforto possono capitare, ma quando non possiamo contare sul sostegno di amici e parenti fisicamente e affettivamente vicini, possiamo non riuscire a fronteggiarli.

È importante ricordare di non essere i soli o gli unici ad avere queste difficoltà e di cercare forme di condivisione con l'altro, cercando aspetti e pensieri positivi e strategie per riorganizzarsi. Se questo non dovesse bastare, è importante avere la forza di chiedere in un primo momento un supporto psicologico a professionisti dell'emergenza, per poi rivolgersi ai servizi e agli psicologi presenti sul territorio per percorsi più approfonditi di accompagnamento e di cura. La capacità di chiedere aiuto è già il primo grande passo nella ricerca di un nuovo adattamento, sia a livello personale che familiare.

### LINK UTILI

*#psicologionline e psicologicontrolapaura*

<https://www.giornatapsicologiastudiaperti.it/>

*Psicologi per i Popoli*

<https://psicologiperipopolitn.com/consigli-alla-popolazione-pubblicazioni/>