

Laura Patti  
Psicologa &  
Psicoterapeuta

## STRESS E FASE 2

### EDUCAR-SI ALLA PROPRIA SALUTE MENTALE

In diversi studi e analisi statistiche è emerso che buona parte della popolazione italiana ha sperimentato stati d'ansia e forti stress fin dalla metà di gennaio.

L'essere umano è un animale sociale e, come tale, abituato a stare in gruppo e a coltivare la dimensione sociale, che in questa emergenza pandemica è venuta meno, lasciando dietro di sé ansie, panico e stati depressivi.

In linea generale possiamo dirci che è normale e sano dover attraversare periodi di stress, di ansia e di panico e, a volte, in una società che ci chiede di performare, è complesso dar loro voce. Ricordiamoci però che queste reazioni emotive possono essere e sono "normali" in una fase storicamente "a-normale": del resto vediamo che, a livello mondiale, tutte le società fronteggiano scenari simili a quelli bellici. Possiamo però rendere la quarantena un'esperienza utile per nuovi slanci: **non rimproveriamoci, ma ascoltiamo e capiamo queste emozioni.**

Laura Patti  
Psicologa &  
Psicoterapeuta

*Educhiamoci ed educiamo a dare uno spazio, un tempo ed espressione a ciò che ci crea malessere, che ci fa impensierire e bloccare. Questo è il processo che permette di costruire una buona salute mentale. E' uno slancio che può partire da noi stessi per trovare "un posto sicuro" nella relazione terapeutica. Non pretendiamo di risolvere tutto e subito...rischiamo appunto di ottenere l'effetto contrario, finendo con lo smorzare i nostri talenti, le nostre capacità e tralasciando così le nostre relazioni importanti.*

*Desidero condividere come spunti di riflessione e di stimolo, alcune richieste pervenute ai professionisti del Centro ConTatto.*

- *Mi capita di sentire un senso di colpa quando esco che non ho mai provato prima...*

*Il senso di colpa che molti di noi sentono/hanno sentito può essere legato al forte trauma sociale che abbiamo provato nell'ascoltare quotidianamente la crescita delle morti e dei malati che ha alimentato la sensazione in noi di essere dei fortunati sopravvissuti.*

Laura Patti  
Psicologa &  
Psicoterapeuta

Sono immagini forti che sedimentano in noi e lavorano anche a livello inconscio nel generare ansia e angoscia (i ricercatori la definiscono *Sindrome del Sopravvissuto*). Possiamo scegliere di ritagliarci del tempo, che può progressivamente crescere, per dividerlo fuori dalle mura di casa con persone per noi significative.

- **Dormo molto male nelle ultime settimane:** gli ultimi dati ci dicono che oltre il 60% di italiani ha sofferto di insonnia negli ultimi due mesi. A conferma di questo dato possiamo osservare l'incremento di spot pubblicitari legati a farmaci per conciliare il sonno. Il cambio della routine quotidiana, le diverse modalità lavorative o di vita familiare possono aver contribuito allo sfasamento del ritmo sonno - veglia. Il corpo e la mente trovano con maggiore fatica degli spazi di sfogo emotivo, rendendoci molto più tesi. I bambini in particolare, senza le loro preziose routine, sono i primi a manifestare più rabbia e irritazione. Sia agli adulti che per i più piccoli consigliamo quindi di trovare spazi di sfogo motorio e RELAZIONALE. L'esercizio e il gioco aiutano il corpo a "buttar fuori" la tensione. Allo stesso modo curare e custodire le buone relazioni ci permette di mantenere stabili alcuni ritmi di sfogo emotivo.

Laura Patti  
Psicologa &  
Psicoterapeuta

Parlare con i nostri affetti delle nostre giornate e delle nostre emozioni diventa un momento importante per ascoltare, ascoltarsi e cominciare a assumere atteggiamenti positivi. Una relazione sana infatti sostiene e cura.

- *Faccio molto incubi...*

Da Freud in poi, sui sogni e sugli incubi sono stati sviluppati trattati molto affascinanti. È un tema che attrae tanto perché appartiene a tutti noi. L'incubo e il sogno sono fenomeni che confermano la presenza di una dimensione inconscia che trattiene i nostri desideri e anche paure e angosce.

Il sogno/incubo sembra tradurre in immagini queste pulsioni facendoci svegliare in preda al panico o, diversamente, con il sorriso.

Anche in questo caso le immagini oniriche assumono un significato diverso da sognatore a sognatore.

Sia per i bambini che per gli adulti poter verbalizzare e quindi poter parlare di un incubo aiuta a trovare uno spazio di ascolto significativo in cui i toni angosciosi si abbassano dando inizio all'elaborazione.

**NOTA BENE:** incubi persistenti (soprattutto nei bambini) vanno segnalati ai professionisti!

- *Ho ansia nel dovermi recare a lavoro/ riprendere i ritmi di prima:*

*è una reazione comprensibile e sana. Non tutti hanno sperimentato un senso di reclusione in questa quarantena, bensì hanno trasformato la loro casa in una tana accogliente, lontana da "quelle cose" che aggrediscono. La tana risulta decontaminata e quindi terreno sicuro...non solo dal contagio COVID, ma anche da quelle dinamiche complesse che le relazioni professionali (e non) chiedono. In questi casi è possibile che esistano vissuti emotivi legati ad un precedente malessere che non trova risposta o strategia da tempo. Poterne parlare, esprimere paure rispetto al rientro diventa realmente il primo passo di un percorso finalizzato a stare meglio, anche oggi, anche in fase 2, fase 3, fase n...*

*Queste sono solo alcune delle richieste che abbiamo raccolto in questo periodo e ognuna di queste richieste si intreccia con situazioni familiari e personali pregresse, che non devono rimanere congelate dal lockdown.*

*È fondamentale monitorare il persistere di questi stati emotivi: per alcuni possono essere passeggeri (circa 2 - 3 settimane), per altri di noi invece, possono permanere per periodi più lunghi.*



Laura Patti  
Psicologa &  
Psicoterapeuta

Ogni sensazione di disagio o stress, infatti, è legata sia a fattori esterni (la paura del contagio etc.) sia ai vissuti personali di ciascuno.

Ognuno di noi ha una storia differente dalla storia dell'altro e, conseguentemente, ognuno sviluppa risorse e strategie diverse per leggere e fronteggiare questi stati emotivi.

Nel caso in cui emozioni negative o angosciose persistano in maniera significativa, sarebbe bene **consegnare la propria domanda ad un professionista per una prima consulenza e spazio di ascolto.**

Sentirsi orientati è un primo passo importante per acquisire nuove risorse volte alla riconquista di un benessere psicofisico. La salute mentale è un diritto e lo è per tutti. Sempre. Se senti di aver bisogno prova a chiamare.

#lasalutepsicologicaèundiritto

**Non c'è salute  
senza salute  
psicologica**



Consiglio Nazionale  
Ordine Psicologi

Via XXV Aprile, 21f  
20030 Senago (MI)  
info@centrocontattosenago.it  
327.3271273  
319.3517936