

Coronavirus e la psiche –

Suggerimenti che ti supportano nell'attuale situazione eccezionale

I contatti sociali sono limitati, sei a casa e questo può far insorgere incertezze e paure. Questi consigli ti possono aiutare ad affrontare l'attuale situazione eccezionale:

Pianifica la tua vita quotidiana – mantieni le routine

La tua vita quotidiana è attualmente completamente sconvolta e alcune routine scompaiono. Cerca di mantenere le tue routine. Ad esempio, alzati alla solita ora, indossa i vestiti da lavoro, mantieni gli orari regolari dei pasti e del sonno.

Limita il tempo che trascorri sui media per informarti sulla pandemia – attieniti ai fatti

Il nostro bisogno di informazioni è grande e importante. Spesso affrontiamo le nostre paure cercando quante più informazioni possibili. Ma questo può essere controproducente. Definisci al massimo una o due fasce orarie al giorno in cui ti informi sulla pandemia. Attieniti ai luoghi e alle istituzioni che offrono informazioni serie. Ad esempio al BAG o all'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

Assicurati di trascorrere tempo libero senza argomenti su Coronavirus – mantieni i tuoi contatti sociali

Trascorri il tempo libero senza argomenti su coronavirus e affronta deliberatamente qualcos'altro. Può essere un buon film, un libro eccitante o incontrare i tuoi amici via Skype / FaceTime / Zoom (o simili), parlare con loro al telefono. Mantieni i contatti che trovi piacevoli. Se senti di essere nervoso o in preda al panico, rivolgiti alle persone intorno a te che affrontano la situazione con tranquillità.

Prenditi cura del tuo benessere – fai movimento

Il movimento ha un grande impatto sul nostro benessere mentale. Al momento non ci sono sedute di fitness e facendo l'home office ci muoviamo comunque meno. Fai una passeggiata nel bosco, corri o vai in bicicletta. Segui una dieta sana ed evita l'eccessivo consumo di alcol e delle altre dipendenze.

Riprendi il controllo – fai una pausa

Ti senti impotente di fronte alla situazione? Se la sensazione di perdita del controllo prende il sopravvento, concentrati sulle cose che invece puoi gestire. Concentrati sui comportamenti che puoi controllare personalmente. Il rimuginare all'infinito raramente ci aiuta a trovare soluzioni, ma influisce negativamente sul nostro modo di pensare. Come fermare la ruota dei pensieri negativi:

1. Pensa "Stop!" (possibilmente collegato ad un gesto di arresto)
2. Respira profondamente (fai da 3 a 5 respiri profondi consapevoli / respirazione addominale)
3. Rivolgiti intenzionalmente l'attenzione su qualcos'altro

Chiedi aiuto – ti offriamo supporto

Ti senti sopraffatto? Non esitare e agisci.

Le seguenti pagine offrono informazioni e supporto:

bag.admin.ch

dureschnufe.ch (solo in tedesco)

salutepsi.ch

promentesana.ch

autoaiutosvizzera.ch

helsana.ch/it/blog