

Un prontuario per l'emergenza. Come gestire lo stress ai tempi del Coronavirus

Redazione 12 Marzo 2020



di **Isabel Fernandez** Presidente Associazione per l'EMDR in Italia

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico evidence based raccomandato dall'OMS, per il trattamento del trauma e dello stress traumatico.

Si tratta di una metodologia che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destra-sinistra, per trattare i disturbi legati a esperienze traumatiche.

Una peculiarità di questo approccio sta nel fatto che già dalle primissime sedute EMDR i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico sono desensibilizzati, perdono cioè la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido: l'immagine traumatica cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi si riducono e le emozioni e le sensazioni fisiche negative perdono intensità. Questi cambiamenti permettono alla persona di adottare comportamenti più adattivi e soprattutto di ridurre o eliminare la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress.

Nel corso degli anni l'EMDR è stato approvato per il trattamento dei disturbi post traumatici dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2018) e dal nostro Ministero della salute nel 2003.

Inoltre l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2013, lo ha riconosciuto come trattamento efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati.

Quali sono i consigli pratici per le persone per affrontare l'emergenza?

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.

Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince....

4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine

In questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

5) Attività fisica, anche in casa.

Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente

Attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

7) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici.

Avere restrizioni di movimento NON significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegnamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento"

8) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida.

Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.

9) Fare attività che aiutano a rilassarsi

Yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.

10) Stacca la spina!

Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive

Cosa non fare e che cosa fare per affrontare situazioni di ansia e di paura?

Come tutto ciò che non conosciamo il nuovo coronavirus COVID-19, crea forte stress e quindi generare forti stati di ansia e paura.

Sappiamo poco sul virus, non abbiamo ancora un vaccino, non conosciamo il suo comportamento, né il numero di persone che potrà contagiare. Tutto questo “non sapere” può alterare il senso di controllo a cui normalmente siamo abituati e generare un senso di minaccia e allerta.

Quando ci troviamo di fronte a un forte stress mettiamo in atto risposte che se da un lato hanno un valore adattivo e ci permettono di affrontare la situazione al meglio, dall'altro possono comportare irritabilità, iperattivazione, aggressività verbale, disturbi del sonno e della concentrazione. Tutti comportamenti normali e legittimi che, tuttavia, se tendono a mantenersi ed aumentare nel tempo, ci impediscono di vivere e sentirci al meglio delle nostre possibilità.

Occuparci di noi e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti, permettendoci di affrontare al meglio l'emergenza che stiamo vivendo.

Ed ecco alcuni semplici consigli per gestire lo stress:

1) **Parliamo d'altro:** anche se si sente il costante bisogno di condividere informazioni, dati e notizie sul Coronavirus e la situazione attuale, parlarne continuamente aumenta lo stress percepito. Possiamo scegliere di parlarne in momenti prestabiliti durante la giornata ma per tutto il resto del tempo concediamoci di parlare di altre cose, portiamo la mente e i pensieri altrove!

2) **Prestiamo attenzione alla comunicazione:** rivolgerci agli altri in modo aggressivo e scontroso o al contrario chiudersi e non parlare, sono comportamenti comuni e normali quando siamo stressati. Eppure la comunicazione aggressiva o passiva complica le cose, rende difficili le relazioni e sicuramente aumenta lo stress in noi e negli altri. Ricordiamoci allora di comunicare il meglio che possiamo: in modo tranquillo, chiaro e rispettoso.

3) **Ricarichiamo le batterie.** Prendiamoci il tempo per praticare attività piacevoli e nutrienti che possano aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, stare con la famiglia, fare giardinaggio, meditare, o qualsiasi altra attività che ci faccia staccare la spina è benvenuta!

4) **Sport e contatto con la natura.** Stare a contatto con la natura e fare sport, oltre che salutare è un ottimo modo per ricaricare le energie psicofisiche quando siamo stressati.

5) **Parliamo di come ci sentiamo.** Sentirsi stanchi, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro è assolutamente normale. Parlare con qualcuno a noi vicino di come ci sentiamo può, in questi casi, aiutarci, liberarci da un peso e farci sentire meno soli...forse potremmo scoprire che anche gli altri hanno emozioni difficili con cui convivono e dividerle potrebbe sollevarci reciprocamente.

6) **Chiedere aiuto.** Se con il protrarsi della situazione in atto dovessimo sentire di avere bisogno di un aiuto in più per ridurre lo stress, possiamo trovare sul sito www.emdr.it un terapeuta nella tua zona e chiedere un intervento mirato con EMDR.