



COMUNE DI MASULLAS

## Emergenza Coronavirus Attività di supporto alle famiglie ed imprese

### SUGGERIMENTI DI UNA PSICOLOGA, MAMMA E ASSESSORE COMUNALE

BUONGIORNO A TUTTI,

CON LA SPERANZA CHE POSSA ESSERE IN QUALCHE MODO D'AIUTO IN QUESTO PERIODO, PROONGO ALCUNI SUGGERIMENTI, INTEGRANDO LE INDICAZIONI FORNITE DEL MINISTERO DELLA SALUTE, PER CERCARE DI AFFRONTARE NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE LA SITUAZIONE DI ISOLAMENTO.

STIAMO AFFRONTANDO UN PERIODO TERRIBILE DELLA NOSTRA VITA, MA SONO CONVINTA CHE SE CI SOSTENIAMO A VICENDA, MANTENENDO LE DOVUTE PRECAUZIONI E SEGUENDO LE INDICAZIONI CHE SICURAMENTE GIÀ CONOSCETE, POSSIAMO FARCELA.

ANZITUTTO DOBBIAMO SFORZARCI IL PIÙ POSSIBILE DI ESSERE TOLLERANTI, NEI NOSTRI CONFRONTI, PRIMA DI TUTTO, DELLE NOSTRE EMOZIONI, DELLA NOSTRA TRISTEZZA, RABBIA, SCONFORTO, ANSIA, CHE POSSIAMO PROVARE, SONO NORMALI REAZIONI A SITUAZIONI DI GRANDE CRISI COME QUELLA CHE STIAMO AFFRONTANDO. CERCHIAMO DI NON PRENDERCELA CON L'ALTRO, SIAMO TUTTI "SULLA STESSA BARCA!" DOBBIAMO TOLLERARLI IN NOI, NEI NOSTRI FAMILIARI, BAMBINI E AMICI, E DARCI A VICENDA LA FORZA DI SUPERARE I MOMENTI PIÙ DIFFICILI, CONSAPEVOLI CHE PASSERÀ, E CHE SAREMO PIÙ FORTI, E FORSE, SPERIAMO, PIÙ CONSAPEVOLI DEL VALORE DI CIÒ CHE CI CIRCONDA.

E' IMPORTANTE DARSÌ UNA REGOLARITÀ QUOTIDIANA:

- *L'ORARIO DELLA SVEGLIA NON TROPPO TARDI, COSÌ COME QUELLA DELL'ADDORMENTAMENTO. MANTENERE UN CORRETTO RITMO DEL CICLO SONNO-VEGLIA AIUTA A MANTENERE L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO;*
- *PASTI SANI E REGOLARI;*
- *SE POSSIBILE ATTIVITÀ FISICA, ANCHE LEGGERA;*
- *SE ABBIAMO UN CORTILE O GIARDINO PRIVILEGIAMO ATTIVITÀ ALL'APERTO, SOPRATTUTTO PER I BAMBINI, ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO;*
- *STABILIAMO DEGLI ORARI PER LE PULIZIE (L'IGIENE È FONDAMENTALE) E ATTENIAMOCI A QUELLI: NON DOBBIAMO DISINFETTARE TUTTA LA CASA TUTTI I GIORNI, CHIEDIAMO LA COLLABORAZIONE DI TUTTA LA FAMIGLIA, BAMBINI INCLUSI (OVVIAMENTE SECONDO LE POSSIBILITÀ DATE DALL'ETÀ);*
- *STABILIAMO UN TEMPO PER DEDICARCI AD ATTIVITÀ RICREATIVE, COME ASCOLTARE MUSICA, CANTARE, BALLARE, LEGGERE, MEGLIO SE IN COMPAGNIA, GIOCARE, FARE GIARDINAGGIO... SCOPRIAMO NUOVE PASSIONI, FACCIAMO QUELLE COSE CHE NON ABBIAMO MAI FATTO PERCHÉ CI MANCAVA IL TEMPO. MA SOPRATTUTTO SE ABBIAMO BAMBINI, GIOCHIAMO CON LORO E CON I NOSTRI ANIMALI;*
- *MANTENIAMO I CONTATTI CON AMICI E FAMILIARI VIA TELEFONO, FACCIAMO VIDEOCHIAMATE, ANCHE DI GRUPPO, SE SIAMO SOLI POSSIAMO CONSUMARE I PASTI IN CHAT, DIAMOCI APPUNTAMENTO, COSÌ ABBIAMO QUALCOSA DI BELLO A CUI PENSARE, DA ASPETTARE. PER CHI NON HA PC O NON SA UTILIZZARE I MEZZI INFORMATICI PUÒ RISCOPRIRE L'USO DELLA LETTERA, SCRIVIAMO, APPENA AVREMO L'OCCASIONE LA SPEDIREMO. INTANTO SCRIVIAMO, LIBERA I PENSIERI E CI MANTIENE, ANCHE SE VIRTUALMENTE, IN CONTATTO CON LE PERSONE CHE AMIAMO;*
- *EVITIAMO DI ESAGERARE CON ALCOLICI O USARE DROGHE PER AFFRONTARE LE EMOZIONI, CREA MOLTI PIÙ DANNI, ANCHE A LUNGO TERMINE, CHE SOLUZIONI;*
- *SE CI SENTIAMO SOPRAFFATTI DALL'ANGOSCIA ABBIAMO LA POSSIBILITÀ DI CHIEDERE SOSTEGNO A PROFESSIONISTI ALL' 800 197 500 – DALL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA SARDEGNA;*

- *TRASCORRIAMO UN TEMPO LIMITATO DAVANTI ALLA TV O AL PC O ALLO SMARTPHONE, MA SOPRATTUTTO NON STIAMO COSTANTEMENTE AD ASCOLTARE, GUARDARE O LEGGERE NOTIZIE RELATIVE ALL'EMERGENZA, SOPRATTUTTO NON PRIMA DI ANDARE A DORMIRE: AMPLIFICA LA PERCEZIONE DI PERICOLO E GENERA ANSIA. PIUTTOSTO, ESSENDO FONDAMENTALE ESSERE INFORMATI, SELEZIONIAMO FONTI ATTENDIBILI (COME L'ANSA, IL MINISTERO DELLA SALUTE O L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ – OMS- PER QUANTO RIGUARDA IL COVID-19) E LIMITIAMO L'ACCESSO ALLE NOTIZIE POSSIBILMENTE A UNA O MASSIMO DUE VOLTE AL GIORNO;*
- *FERME RESTANDO LE LIMITAZIONI A CUI DOBBIAMO ATTENERCI, CERCHIAMO DI AIUTARCI A VICENDA, CON UNA TELEFONATA, SE GIÀ DOBBIAMO USCIRE PRENDIAMO IL GIORNALE PER IL VICINO, CI FARÀ STARE MEGLIO.*

**PER QUANTO RIGUARDA I BAMBINI, NELLO SPECIFICO:**

- *SONO MOLTO PIÙ SENSIBILI E FRAGILI, MA ALLO STESSO TEMPO SE HANNO DEGLI ADULTI CHE CON L'ESEMPIO MOSTRANO COME SI POSSONO AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ SENZA ESSERNE SOPRAFFATTI, RIESCONO AD ADATTARSI E A STIMOLARE, NELL'ADULTO, LE ENERGIE PER AFFRONTARE LE SFIDE CHE STIAMO AFFRONTANDO. TOLLERIAMO LE LORO EMOZIONI, CONTENIAMOLE, ABBRACCIAMOLI, SENZA SGRIDARLI, DICENDO LORO CHE SAPPIAMO QUANTO SIA DIFFICILE STARE SEMPRE A CASA SENZA POTER VEDERE GLI AMICI, GIOCARE AL PARCO, ANDARE A SCUOLA E FARE TUTTE LE COSE BELLE CHE TORNEREMO A FARE QUANDO QUESTO BRUTTO MOMENTO SARÀ PASSATO. DICIAMO LORO CHE SIAMO LÌ CON LORO E CHE AFFRONTEREMO TUTTO INSIEME, E CERCHIAMO QUALCOSA DI BELLO DA FARE ASSIEME, DOLCI, GIARDINAGGIO, GIOCHI ETC.;*
- *NON MENTIAMO AI BAMBINI, SONO MOLTO SVEGLI E CE LO LEGGONO NEGLI OCCHI SE SIAMO PREOCCUPATI, SPAVENTATI, ARRABBIATI ETC... SPIEGHIAMO LORO IN MANIERA IL PIÙ SEMPLICE POSSIBILE CHE DOBBIAMO STARE A CASA PER EVITARE CHE IL VIRUS CI CONTAGI E CHE CI SONO MEDICI, INFERMIERI, POLIZIA, VIGILI DEL FUOCO ETC... CHE SI STANNO IMPEGNANDO PER AIUTARCI AD AFFRONTARE QUESTO PROBLEMA;*
- *ANCHE PER LORO VALGONO I CONSIGLI SULLA REGOLAZIONE DEL SONNO E DEI PASTI, LA LIMITAZIONE DI TV, VIDEOGIOCHI, PC E PRIVILEGIARE ATTIVITÀ ALL'APERTO IN GIARDINO O CORTILE, IL MANTENERE I CONTATTI, E DEDICARSI AD ATTIVITÀ RICREATIVE;*
- *STABILIAMO INSIEME UN ORARIO DI INIZIO E DI FINE DEI COMPITI, E IN QUEL TEMPO SI FA SOLO QUELLO, CON QUALCHE PAUSA REGOLAMENTATA E UN AMBIENTE SILENZIOSO PER FACILITARE IL MANTENIMENTO DELL'ATTENZIONE. PROGRAMMIAMO UN'ATTIVITÀ PIACEVOLE DA FARE INSIEME AL TERMINE DEI COMPITI, SOPRATTUTTO SE NON HANNO L'AUTONOMIA NEL FARLI DA SOLI E DOBBIAMO SOSTENERLI.*

**NELLA SPERANZA DI POTERLO FARE PRESTO DI PERSONA,  
VI MANDO UN CARO SALUTO E UN GRANDE ABBRACCIO VIRTUALE.**

**TENIAMO DURO, CE LA FAREMO!**

**MIRIAM CAU**

**ASSESSORE AI SERVIZI SOCIO-EDUCATIVI DEL COMUNE DI MASULLAS**

**PSICOLOGA**