

*Nota stampa*

## **ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO**

### **Fase 2: come riprendere dopo la quarantena**

**Milano, 4 maggio** – Il **Coronavirus** (Covid - 19) è entrato nelle nostre vite all'improvviso, prepotentemente, e ci ha costretto a modificare radicalmente i nostri stili di vita e a **riorganizzarne la quotidianità**.

Siamo stati chiamati ad affrontare la **sfida dell'isolamento**, che ha comportato anche l'emergere di **emozioni** contrastanti, talvolta difficili da gestire, come l'ansia, la paura e l'incertezza. Per fronteggiare questo "evento traumatico" abbiamo risposto con **resilienza**, ovvero la capacità di far fronte ad eventi traumatici in maniera positiva, riorganizzando la nostra vita di fronte alle difficoltà, per uscirne più forti di prima e trasformati.

#### **RIPARTIRE DOPO IL CORONAVIRUS**

Adesso ci troviamo di fronte a una nuova sfida, connessa a quella affrontata sino a qui: si tratta della sfida della **ripartenza**, che non significa tornare al mondo così come lo abbiamo lasciato prima della diffusione della pandemia, ma imparare a convivere con il virus, attraverso una **lenta e graduale ripresa** delle principali attività lavorative e sociali, senza mai dimenticare le precauzioni sin qui adottate.

Ma allora qual è la vera sfida di questa seconda parte della pandemia da SARS COV 2? E quali strumenti abbiamo per fronteggiarla?

Si tratta di trovare una rinnovata capacità di adattamento, non più all'isolamento ma alla **convivenza con il virus**, che richiede la capacità di essere flessibili.

#### **LE EMOZIONI DELLA "FASE 2"**

La fase della riapertura potrebbe rappresentare il palcoscenico di **nuove emozioni**, come l'euforia per la ripresa, la paura del nemico ancora presente, l'ansia per la prospettiva di un allentamento delle restrizioni quando per alcuni

è ancora troppo presto e la frustrazione per ciò che ancora non possiamo fare.

Impariamo ad **accogliere** tutte queste emozioni, ricordandoci che sono del tutto normali e fanno parte dell'esperienza di molti, non sono solo nella nostra testa. Riconosciamole come presenti, ma non come qualcosa di cui sbarazzarsi. Teniamole lì, né troppo vicine a noi rischiando così di venirne travolti, né troppo lontane, rischiando di negarle.

Per molti, la fase dell'isolamento ha costituito una opportunità unica di riscoperta di passioni interessi, hobby da tempo dimenticati, prima che la pandemia si appropriasse della nostra routine. **Non perdiamo ciò che di buono abbiamo riscoperto** per noi, per i nostri cari, anche quando riprenderemo le attività lavorative e ludico-ricreative e la nostra vita tornerà ad essere piena come un tempo.

#### **4 CONSIGLI +1 PER RICOMINCIARE DOPO LA QUARANTENA**

Allora ecco qualche consiglio pratico. Non si tratta di una ricetta magica che risolverà ogni problema, ma qualche piccola indicazione utile alla ricerca della strada per **fronteggiare le difficoltà del momento**.

##### **1 VIVERE APPIENO**

Consideriamo quello che per noi è importante, ciò che rende la nostra vita ricca di valore e di senso e mettiamo in atto ogni giorno azioni concrete per **vivere una vita piena di significato**. Vogliamo essere brave persone? Come possiamo comportarci per essere tali? Cosa possiamo fare per aiutare gli altri, se per noi è importante dare il nostro contributo? Cosa mi rende un buon padre, una buona madre, un buon partner, un buon amico? Cosa posso fare per esserlo?

##### **2 MANTENERE LE BUONE ABITUDINI**

**Manteniamo le buone abitudini** che abbiamo intrapreso nel periodo di quarantena, come cucinare, leggere un buon libro, fare sport, dedicarsi alla cura di sé. Tutte cose che abbiamo riscoperto quando la nostra vita si è fermata, ma se ci fanno stare bene, manteniamole anche in seguito. È importante **concedersi del tempo** da dedicare ad attività appaganti.

##### **3 ACCOGLIERE LE EMOZIONI**

Entriamo in contatto con le nostre emozioni, anche quelle più spiacevoli, senza allontanarle, né esserne sopraffatti, riconoscendo che in un dato momento della giornata si sta provando quella emozione specifica. Ripetiamolo a noi stessi, se necessario, attraverso il **dialogo interiore** raccontiamoci quello che stiamo provando. Così facendo l'intensità dell'emozione provata piano piano si abbasserà, e saremo capaci di

disinnescare qualsiasi reazione impulsiva dettata dalle emozioni che stiamo provando. In questo modo riusciremo a **mantenere il controllo di noi stessi**.

#### **4 PRENDERE COSCIENZA**

Ricordiamoci che siamo persone resilienti, capaci di fronteggiare le difficoltà in maniera positiva. La forza è dentro di noi, ma a volte siamo noi i primi a non accorgercene.

Ci potranno essere naturali **reazioni contrastanti** alle prossime disposizioni. Alcuni potranno reagire con un aumentato senso del pericolo, per la paura che i contagi possano tornare a risalire, a fronte delle prime riaperture, altri invece reagiranno con foga all'idea di riappropriarsi di libertà sin qui negate, mettendo in atto comportamenti poco responsabili.

Non dimentichiamoci di **agire responsabilmente**, nel rispetto delle normative dettate dal governo, ricordandoci che il comportamento responsabile di ogni cittadino è l'arma a disposizione per fronteggiare il nemico comune, ancora presente.

#### **5 CHIEDERE AIUTO**

Ma se per caso, sentirai la sensazione di perdere il controllo di quello che pensi, provi e fai non dimenticare che **è possibile chiedere un aiuto**. Intraprendere un percorso di supporto psicologico può essere utile per affrontare le proprie difficoltà, in un momento come questo. Psicologi e psicoterapeuti sono a disposizione, attraverso contatti telefonici oppure online per accogliere le richieste di aiuto.

#### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA**

Pierangelo Garzia,  
Greta Giuliani,  
Istituto Auxologico Italiano  
Piazzale Brescia, 20 - 20149  
Milano  
[pressoffice@auxologico.it](mailto:pressoffice@auxologico.it)  
Tel. 02/61911.2896/2313  
[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)

#### **ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO: UNA FONDAZIONE PER LA RICERCA E LA CURA**

*Auxologico è una **Fondazione** che ha come proprie esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti a livello ospedaliero e ambulatoriale.*

**Fondato nel 1958**, fin dal 1972 Auxologico è stato riconosciuto dal Ministero della Salute

- e sempre confermato - come **Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS)**. Auxologico è presente in **Lombardia e in Piemonte** con **13 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca** che lavorano in **stretta sinergia** per offrire le migliori opzioni diagnostiche e le cure più appropriate a **oltre 1 milione di pazienti** che ogni anno si rivolgono con fiducia a Auxologico.

Auxologico è una comunità di medici, ricercatori, tecnici, personale sanitario e amministrativo di **oltre 2200 persone** che ogni giorno mettono a disposizione il proprio impegno e la propria professionalità per la cura della persona.

[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)