VOILÀ

Voilà Magazine

BELLEZZA MODA SHOPPING LIFESTYLE

https://voila.life/lifestyle/benessere/coronavirus-stop-al-panico/#

Coronavirus, stop al panico!

12 Marzo 2020

Laura Pedrinelli Carrara (www.laurapedrinellicarrara.it) è psicologa e psicoterapeuta ed è formata in psicosomatica integrata, sessuologia, ipnosi, psicologia oncologica e delle patologie gravi

L'emergenza Coronavirus, attraverso l'ansia e atteggiamenti dettati dal panico, sta facendo emergere le paure più profonde degli italiani. Ci può suggerire qualche rapida strategia per non cedere ai timori e mantenere la lucidità?

È importante che concentriamo i nostri pensieri sulle situazioni pratiche e non sulle paure; per farlo bisogna seguire le seguenti premesse e poi l'esercizio che ho inserito appositamente:

• **Seguiamo le indicazioni** di prevenzione date dal Ministero della Salute.

• Prendiamo consapevolezza del fatto che **la casa in cui dobbiamo stare in questi giorni è il luogo che ci protegge e non una gabbia che ci trattiene.**
• **Cerchiamo** di distrarci, di impegnare la mente diversamente, **di fare qualche attività che ci piace** (leggere, disegnare, ricamare, fare découpage, bricolage o altro).
• Evitiamo di guardare a lungo le informazioni televisive sull'argomento. **Scegliamo alcune trasmissioni e guardiamole per il tempo necessario a recepire nuove informazioni.** Non c'è bisogno di stare ore e ore all'esposizione di racconti e immagini emotivamente forti.
• **Esercizio**: la paura e l'ansia che accumuliamo in questi giorni ci creano dei pensieri e delle immagini mentali negative che hanno su di noi una ripercussione psicofisica. Per fare un esempio, quando temiamo di essere in ritardo ci può capitare di sentirci agitati e tesi anche fisicamente e ci immaginiamo la situazione che si crea se non facciamo in tempo. Le nostre aspettative però saranno più catastrofiche della realtà, tanto che se ritardiamo davvero spesso troviamo altre soluzioni a cui, prima, non avevamo minimamente pensato. Questo perché la paura e l'ansia ci fanno concentrare sul problema invece che sulla soluzione. Oppure, il pensare che fuori stia per nevicare ci può far immaginare la neve e farci sentire ancora più freddo. Visto quanto la nostra immaginazione può condizionarci, è importante che focalizziamo i pensieri su idee positive e costruttive. **Prendete un foglio e scrivete il pensiero che maggiormente vi impaurisce; successivamente, scrivete la situazione reale facendovi un po' da contraltare. Per esempio, ho paura di prendermi il Corovid-19, ma se io non esco di casa, e quando le devo fare metto la mascherina e uso tutte le precauzioni che mi sono state dette, è davvero difficile che possa prenderlo. Successivamente terminate con una frase costruttiva, del tipo: Mi sto tutelando, mi voglio bene, la situazione migliorerà.**

Laura Pedrinelli Carrara (www.laurapedrinellicarrara.it) è psicologa e psicoterapeuta ed è formata in psicosomatica integrata, sessuologia, ipnosi, psicologia oncologica e delle patologie gravi. Ha scritto diversi libri, fra cui alcuni per la Erickson. Vive e lavora a Senigallia (An).