

Il messaggio che il Comitato Scientifico e quindi il Governo fornisce è che per proteggerci dobbiamo ridurre al massimo i contatti , non dobbiamo abbracciarci , non possiamo riunirci in gruppo.

Questa pandemia ha sicuramente sconvolto le vite toccando il piano della salute, il piano economico e psicologico.

Provare sentimenti di rabbia , tristezza, frustrazione, sconforto , sentirsi soli è naturale.

Ciò che fa la differenza è dividerli dando voce ai propri vissuti...non chiudersi, non isolarsi oggi più che mai.

I dati riportano che i livelli di ansia sono molto elevati . Non dobbiamo condannare l' ansia ne' far sentire sbagliato chi la prova ma dobbiamo affrontare questi stati d' animo , coltivare gli affetti e chiedere aiuto se necessario senza vergognarsi.

Dico sempre che chi si rivolge allo psicologo per affrontare un problema, per migliorare la propria qualità di vita sta sicuramente meglio di chi non lo fa.

Detto ciò il messaggio che io vorrei trasmettere è: Non possiamo controllare il virus ma possiamo permettere non ci trasformi , possiamo ascoltare le nostre sensazioni e confrontarci con gli altri non risparmiando un come stai e una chiacchierata anche a distanza con la mascherina.

Le relazioni sono state messe a dura prova durante il lockdown e ancora oggi rileviamo che sono esplose problematiche preesistenti ad esempio a livello di coppia che hanno portato a rotture separazioni.

Il lockdown ha infatti creato per molte famiglie contesti di convivenza forzata rendendo magari il lavoro non più un impegno fuori casa e annullando hobby e sport per grandi e piccoli . È importante sottolineare che l' emergenza pandemica più che fatto nascere, ha fatto esagerare difficoltà preesistenti ad esempio di coppia.

A proposito del telelavoro e smart working può essere definito tutt' altro che semplice.. i livelli di solitudine sono aumentati così la mancanza di contatto con i colleghi . È anche vero che chi è più riservato ha potuto probabilmente far emergere le proprie qualità dietro lo schermo e questo è un punto di forza. Il problema non è lo smart working in sé quanto le conseguenze. Cioè se io mi faccio catturare da una vita sedentaria e non coltivo le mie abilità sociali , dimentico il calore umano rischio di far diventare una trappola questo lavoro . Mentre se io alterno questa modalità a quella in presenza, se comunque non rinuncio a prendermi cura di me anche se devo lavorare dietro un Computer , che se appena posso incontro i colleghi sto monitorando il mio stato di salute psicologica.

Ora tratto un argomento che mi sta profondamente a cuore perché riguarda il lavoro che amo e svolgo tutti giorni da un decennio ormai ovvero al fianco del nostro futuro.. giovani alunni e le loro preziose guide gli insegnanti.

Questa pandemia sta mettendo a dura prova la scuola e i suoi protagonisti. Se in classe bisogna osservare regole utilizzo dispositivi e distanziamento ma in questo posso attestare che i ragazzi sono bravissimi e le scuole si stanno attrezzando sempre più, la didattica a distanza come lo smart working ha il rischio di far abituare i giovani ad uno stile di vita privo di contatti umani in cui viene meno l'obiettivo di prepararsi per andare a scuola.. anche in questo caso è vero. possono emergere le individualità e competenze dietro uno schermo . I ragazzi sono flessibili e si adattano ma come riportano anche i dati sono provati da questa situazione. Sentono la mancanza delle amicizie e temono di non poter far esperienze propedeutiche al loro futuro.

Anche gli insegnanti che spesso devono dividersi tra dad e ragazzi in presenza stanno facendo il massimo ma sono esausti .

Il punto non è condannare la dad o la didattica in presenza. È sano promuovere l' accettazione delle regole.

Come dicono il dottor Recalcati e la dottoressa Lucangeli il lamento non migliora le cose. Questo significa che non abbiamo potere sulla situazione ma su come gestirla si.

Allora iniziamo con l' individuare i bisogni nostri e dei nostri cari , cerchiamo di trovare un equilibrio tra il proteggere la nostra salute fisica e non perdere di vista il nostro benessere psicologico trovando noi le modalità per non soffocare le emozioni, per recuperare i nostri hobby e soprattutto per coltivare le relazioni , i rapporti umani .