

# Prendersi cura di sé...

anche in tempi difficili.



# Prendersi cura di sé...

anche in tempi difficili.

La salute mentale è uno **stato dinamico**, che può modificarsi nel corso della vita. Di solito non dipende da un solo fattore, ma dalla complessa interazione di fattori biologici, personali e sociali. Ognuno di noi può prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene, anche in periodi difficili come quello dell'attuale emergenza sanitaria.

La salute mentale è uno stato dinamico



Coltivare le proprie risorse



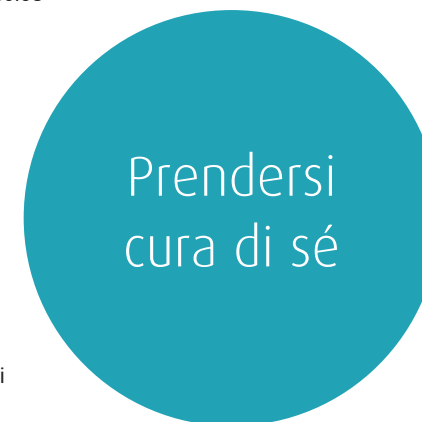
Mantenersi attivi



Restare in contatto



Imparare ad accettarsi



Sperimentare cose nuove



Dedicare del tempo a se stessi



Allenare la consapevolezza di sé

Ispirato ai 10 passi per la salute mentale

# Le emozioni fanno parte di noi: diamo loro un significato.

Le emozioni fanno parte di noi, sono le nostre risposte ai vari stimoli. È normale provare ansia, rabbia, frustrazione in un periodo difficile come quello in cui ci troviamo. Prendere coscienza delle nostre emozioni, capire perché le viviamo e accettarle, senza lasciarci travolgere, ci aiuta a gestirle più serenamente e a superare i momenti difficili.

Quello che stiamo vivendo è indubbiamente un periodo complesso, senza precedenti, in cui le nostre abitudini sono state stravolte, le nostre certezze messe in dubbio e le nostre prospettive rese più fragili. La situazione è del tutto nuova, non abbiamo ancora sufficienti elementi o esperienza per poterla comprendere fino in fondo e per fare delle previsioni affidabili. Non sappiamo cosa ci aspetta, né quanto tempo durerà. Questo ci rende insicuri e vulnerabili. Paura, frustrazione, rabbia, sfiducia, preoccupazione, impotenza, nervosismo sono risposte nor-

mali a una sollecitazione di questa portata. Anche se faticoso, è importante prendere coscienza di ciò che proviamo, riconoscere e dare un significato alle nostre emozioni, comprendere perché stiamo rispondendo in questo modo. Trovare un senso al nostro stato emotivo può aiutarci a elaborarlo, a superarlo e a ritrovare quell'equilibrio personale che pensiamo perduto o irraggiungibile.

Cerchiamo di comprendere e di dare un significato a ciò che proviamo, alle nostre emozioni, senza lasciarci travolgere. Parlare con una persona di fiducia può aiutarci a dare loro il giusto spazio, a canalizzarle e a gestirle.



# Scopriamo come affrontare l'incertezza.

L'incertezza destabilizza i nostri punti fermi.  
Creiamo piccoli "rifugi" dove ritrovare frammenti  
di normalità e dedichiamoci a cose semplici.

Il Coronavirus ha sicuramente portato molta incertezza nelle nostre vite. Man mano che passa il tempo aumentano le conoscenze sulla malattia, ma le domande senza risposta sono ancora molte. Sappiamo che la situazione non durerà per sempre e che i nostri sforzi dovranno essere limitati nel tempo, ma non sappiamo esattamente per quanto. Con qualche strategia possiamo affrontare queste incertezze e mantenere, o recuperare, un po' di stabilità e benessere. Ad esempio, possiamo adattare le nostre abitudini, i nostri pensieri e le nostre aspettative. Possiamo accettare che abbiamo più domande che risposte. Possiamo pianifi-

care il futuro prevedendo vari scenari possibili, per favorire una maggiore flessibilità e adattarci più facilmente a un eventuale cambiamento. Possiamo creare piccoli "rifugi" all'interno della nostra quotidianità, luoghi, situazioni e attività che possono trasmetterci sicurezza e un senso di normalità. I gesti semplici possono aiutarci a dirigere i pensieri al momento presente e trovare un po' di serenità: dedicarsi alla cura di una pianta, leggere un libro, passeggiare all'aria aperta, fare un gioco con i propri figli, realizzare qualcosa di creativo, coccolare il proprio amico a quattro zampe.

Manteniamo certe abitudini anche se l'organizzazione della giornata (impegni lavorativi, familiari e privati) è cambiata: rispettiamo il ritmo sonno-veglia, vestiamoci anche in casa, muoviamoci, curiamo un'alimentazione equilibrata e variata, restiamo in contatto con amici, colleghi e familiari.



# Stiamo affrontando una grande sfida, ma abbiamo anche l'opportunità di crescere.

L'essere umano ha un'incredibile capacità di apprendimento e di adattamento. Se una cosa non la possiamo cambiare, possiamo scegliere di modificare le nostre aspettative e i nostri comportamenti. Possiamo affrontare e superare questo periodo attivando le nostre risorse o scoprendone di nuove.

Molte cose sono cambiate in poco tempo. Restare ancorati alla volontà di portare avanti la vita di prima, vivendo come se nulla fosse cambiato, è frustrante, inefficace e addirittura controproducente. In questo momento ci viene chiesto di adattarci a una situazione straordinaria, di modificare le nostre abitudini, i nostri comportamenti e le nostre interazioni sociali. Questo adattamento implica sicuramente un grande impegno, ma ci dà anche l'opportunità di confrontarci con una situazione del tutto nuova, di acquisire conoscenze, di attivare le nostre risorse o di svilupparne di nuove. In breve: ci fornisce l'occasione per crescere.

Alla fine – perché una fine ci sarà – potremo guardare indietro a questo periodo e trarre un bilancio non solo in negativo, ma con una nuova consapevolezza di sé, del proprio bagaglio personale e sociale.

È importante non perdere la speranza e restare ottimisti. Al contempo, è altrettanto importante conservare un sano realismo, per non perdere di vista ciò che conta e tenere presente la propria responsabilità nella comunità.

I momenti difficili e le sfide che incontriamo nella vita sono importanti possibilità di crescita personale. Anche in periodi più faticosi, cogliamo l'opportunità di scoprire nuovi modi per affrontare i cambiamenti.



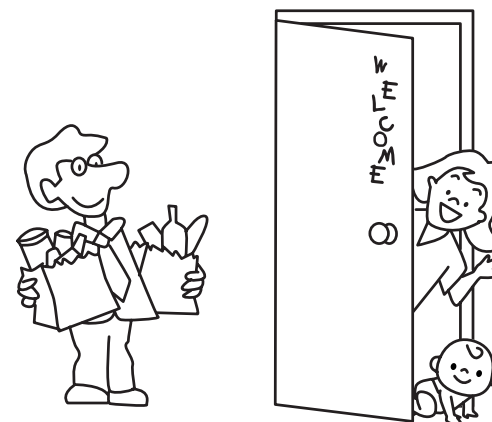
# Coltiviamo i contatti e sosteniamoci a vicenda.

Siamo tutti sulla stessa barca. Per ridurre la diffusione del virus è indicato limitare i contatti e mantenere una certa distanza fisica tra le persone – soprattutto nei periodi più critici. Le relazioni sociali, però, sono importanti, oggi più che mai. Possiamo trovare molti modi nuovi e diversi per restare in contatto e esprimere vicinanza, sostegno e fiducia.

Nella storia recente non è mai accaduto di trovarsi tutti – nessuno escluso – ad affrontare una situazione tanto identica quanto limitante. L'implicazione è unica: mai come prima abbiamo l'opportunità di sentirci vicini, uniti, accomunati da uno stesso obiettivo e con la possibilità di condividere carico e responsabilità. Possiamo vivere i valori della comunità, sentirci parte di uno sforzo collettivo e impegnarci per il benessere della società. Manteniamo i contatti con i nostri cari, anche attraverso nuove modalità di

comunicazione. Dovendo privilegiare una comunicazione più verbale del solito, cerchiamo di prestare ancora più attenzione alle parole che usiamo e al tono con cui le pronunciamo. Alcune persone sono più fragili e vulnerabili di altre e hanno bisogno di maggiore sostegno. Ognuno nel suo piccolo può fare la differenza, anche solo con un gesto di premura. Ricordiamoci che i gesti di altruismo e gentilezza richiedono un minore sforzo mentale e fisico rispetto alla gestione di un conflitto.

La particolarità di questa situazione straordinaria è che ci riguarda davvero tutti. Ognuno di noi può dare il proprio contributo per il benessere della società: sostenendo chi è più in difficoltà, rispettando la fragilità di chi è più vulnerabile e mostrando comprensione verso coloro che si trovano in una situazione differente dalla nostra. Preservare il senso di comunità e la solidarietà verso gli altri è fondamentale per superare questo periodo.



# Alcune cose sfuggono al nostro controllo: impariamo ad accettarlo.

Impariamo a differenziare tra ciò che possiamo controllare e ciò che invece è fuori dal nostro controllo. In questo modo orientiamo la nostra attenzione su ciò che è davvero modificabile, investiamo i pensieri in ciò che conta e preserviamo le nostre energie.

Così come nella vita di tutti i giorni, anche in questa situazione particolare ci sono aspetti che possiamo controllare e altri no. Comprendere questo limite è fondamentale per imparare a prendere le distanze da ciò che non possiamo influenzare e poterci concentrare sugli elementi che invece possiamo controllare. Questa distinzione rende possibile

differenziare tra gli aspetti rilevanti e quelli secondari: possiamo infatti focalizzarci sulle cose rilevanti e scegliere di non investire troppe energie su quelle che non possiamo controllare. Grazie a questa consapevolezza possiamo orientare i nostri pensieri e limitare le nostre risposte emotive, soprattutto quelle più spiacevoli.

## POSSIAMO CONTROLLARE

- **La nostra esposizione alle informazioni:** possiamo limitare la consultazione delle notizie a due volte al giorno, privilegiando fonti ufficiali e attendibili.
- **La nostra osservanza delle raccomandazioni:** possiamo scegliere di rispettare le disposizioni delle autorità per contribuire a limitare la diffusione del virus.
- **La nostra solidarietà:** possiamo chiederci come sostenere la comunità e le persone che hanno più difficoltà di noi.
- **I nostri pensieri, atteggiamenti e reazioni:** possiamo scegliere di arrabbiarci e subire quanto sta accadendo, oppure di reagire e apportare il nostro contributo alla società e alla limitazione della diffusione del virus.
- **Le attività che ci fanno stare bene:** possiamo prenderci cura di noi, con una passeggiata, un'alimentazione equilibrata e variata, un po' di attività fisica, un buon ritmo sonno-veglia.
- **La nostra vita sociale, nel rispetto delle distanze fisiche:** con creatività e l'ausilio delle nuove tecnologie, possiamo trovare altri modi per restare in contatto con amici e familiari, nel rispetto delle disposizioni in vigore.
- **La nostra richiesta di aiuto e sostegno:** incontrare delle difficoltà a gestire la situazione attuale è comprensibile, non è necessario raggiungere il limite prima di chiedere aiuto.

## NON POSSIAMO CONTROLLARE

- **Il comportamento degli altri:** arrabbiarsi per ciò che fanno (o non fanno) le altre persone richiede molta energia e non cambia le cose.
- **L'osservanza o meno delle raccomandazioni da parte degli altri:** se qualcuno sceglie di non rispettare le disposizioni ufficiali, non significa che il nostro contributo sia vano.
- **Le reazioni degli altri:** ognuno reagisce a modo suo, perché i valori, i pensieri, le idee, le esperienze e le circostanze sono differenti.
- **Il futuro:** le conoscenze scientifiche sono in continua evoluzione; mantenere la mente flessibile, ad esempio ipotizzando più di un possibile scenario, può aiutarci a prepararci meglio a quello che verrà.
- **La durata dell'emergenza sanitaria:** nessuno sa quanto durerà, ma sappiamo che prima o poi finirà.

# Prendersi cura di sé...

significa anche parlare e chiedere aiuto.

Alcuni periodi della vita sono più complicati di altri. Far fronte alla situazione attuale è faticoso ed è comprensibile avere delle difficoltà. **Se abbiamo la sensazione di non farcela più, parliamone con qualcuno di cui ci fidiamo.** Possiamo anche rivolgerci al nostro medico di famiglia, che saprà valutare il nostro stato di salute e orientarci sulle possibilità di sostegno.

A volte può essere utile chiedere aiuto



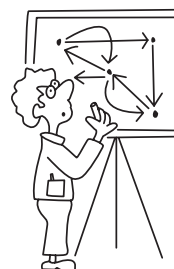
Parlarne con una persona di fiducia



Chiedere aiuto



Conservare i legami sociali



Strutturare la giornata

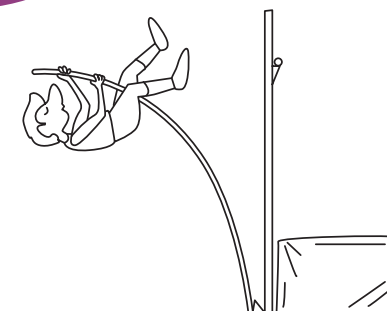
Prendersi cura di sé



Coltivare le risorse



Accettare i propri limiti



Fissare piccoli obiettivi quotidiani



# Parlare e chiedere aiuto permette di comprendere meglio ciò che stiamo vivendo e trovare delle soluzioni.

Questa emergenza sanitaria rappresenta per tutti un periodo intenso e critico. Non tutti però reagiscono allo stesso modo.

Se abbiamo la sensazione di raggiungere il limite, è fondamentale non restare soli. Chiedere aiuto è un passo importante per ritrovare il proprio equilibrio.

Eventi e periodi intensi e critici possono anche favorire l'insorgere di una sofferenza psichica. Di seguito alcune tra le più frequenti in questo particolare momento. È bene ricordare che la valutazione va sempre fatta da un professionista, che potrà discutere delle soluzioni adatte alla propria situazione.

## Disturbi d'ansia

I disturbi d'ansia possono essere di vario genere, ma sono accomunati dal fatto che l'ansia perde il suo carattere funzionale e diventa una risposta che crea molta sofferenza. L'ansia è solitamente accompagnata da sintomi fisici, come affanno, vertigini, sudorazione, battito cardiaco accelerato, tremore. Chi ne soffre, modifica il proprio comportamento quotidiano, tanto da arrivare a evitare determinate cose o situazioni.

## Depressione

La depressione è più che semplice tristezza; comporta un abbassamento dell'umore che persiste per almeno due settimane, con effetti negativi sul proprio buon funzionamento. Non si manifesta in tutti allo stesso modo e identificarla può dunque essere difficile. Tra i sintomi possono esserci disturbi del sonno, difficoltà a concentrarsi, forte irrequietezza, irritazione, continuo rimuginare, forte agitazione – o, al contrario, rallentamento dell'attività –, cambiamenti nell'appetito. A volte prevalgono sintomi fisici quali stanchezza, continuo mal di testa, mal di schiena o mal di pancia.

## Disturbi da stress e da trauma

I disturbi da stress e da trauma insorgono a seguito dell'esposizione diretta o indiretta a un evento estremamente traumatico o stressante, percepito come molto intenso e potenzialmente fatale. Il disturbo acuto da stress solitamente si manifesta subito dopo l'evento e dura meno di un mese, mentre il disturbo post-traumatico da stress si sviluppa in maniera più lenta e ha una durata più lunga. Sintomi possono essere il ricordo continuo del trauma, incubi, sensazione costante di stordimento, apatia, indifferenza, nervosismo, irritabilità, problemi di sonno, perdita di interesse per cose solitamente ritenute piacevoli, tentativo di evitare situazioni o persone che ricordano il trauma.

# Contatti utili

In caso di domande o dubbi sulla propria salute, è sempre utile parlarne con una **persona di fiducia**.

## Il medico di famiglia

Solitamente è la prima persona di contatto per ottenere un supporto professionale e chiarire la situazione.

## In caso di urgenza (7/7, 24/24)

Il numero di telefono **144** risponde a tutte le situazioni di urgenza e può mettere in contatto con il picchetto psichiatrico.

È anche possibile rivolgersi direttamente al **Pronto soccorso** dei principali ospedali o chiamare il **Centro di contatto** dell'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale al numero **0848 062 062**.

## In situazioni di crisi

Il numero di telefono **143 del Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano** è a disposizione di tutti, 24 ore su 24, per un ascolto anonimo e competente.  
[www.143.ch/ticino](http://www.143.ch/ticino)

La consulenza al numero di telefono **147 di Pro Juventute** è a disposizione di bambini e giovani, 24 ore su 24, gratuitamente, per un ascolto confidenziale. [www.147.ch](http://www.147.ch)

## Sostegno psicologico Covid-19

Chiamando la **Hotline cantonale** al numero **0800 144 144** oppure scrivendo direttamente a **sostegnopsi@fctsa.ch**, è possibile mettersi in contatto con degli specialisti per un sostegno psicologico in questo periodo di emergenza sanitaria. [www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)

## Per approfondimenti e maggiori informazioni

[www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)  
[www.ti.ch/depressione](http://www.ti.ch/depressione)  
[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

## Redazione:

Ufficio del medico cantonale  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
Via Dogana 16  
6500 Bellinzona

## Progetto grafico:

Studio grafico Baka SA

## Ordinazioni:

Telefono: 091 814 30 50  
E-mail: [dss-spvs@ti.ch](mailto:dss-spvs@ti.ch)

© 2020 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona  
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento, previa indicazione della fonte.

