

Le psicologhe che sono incaricate dello Sportello Ascolto nelle Scuole cittadine per conto del Servizio Politiche Educative e Politiche Giovanili, oltre a dare disponibilità a colloqui a distanza per i genitori e insegnanti, hanno elaborato questo Vademecum che può servire anche a tutti noi che, immersi in questa ondata di emergenza, possiamo aver bisogno di un po' di aiuto.

**Quando ci troviamo di fronte a un forte stress mettiamo in atto risposte adattive che ci permettono di dare il meglio ma, d'altro canto, possono comparire stress, irritazione, disturbi del sonno, della concentrazione etc.**

**Occuparci di noi e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti, permettendoci di affrontare al meglio l'emergenza che stiamo vivendo.**

**Ecco quindi un vademecum da tenere a mente per questo momento difficile:**

- ✓ **Scegliamo quando e come informarci:** tenersi informati e leggere i quotidiani nazionali e locali è importante, ma l'eccesso di informazione ed il costante aggiornamento e visione on-line delle ultime news, aumenta lo stress. **Limitiamo le informazioni:** scegliamo due momenti della giornata in cui informarci e il canale con cui farlo e lasciamo perdere tutto il resto.
- ✓ **Parliamo d'altro:** anche se è indispensabile condividere informazioni, dati e notizie con i colleghi, parlare continuamente della situazione aumenta lo stress. Possiamo scegliere di parlarne o scriverne in momenti appositamente dedicati, concediamoci di parlare di altre cose, portiamo la mente e i pensieri altrove!
- ✓ **Prestiamo attenzione alla comunicazione:** rivolgerci agli altri in modo aggressivo e scontroso o al contrario chiudersi e non parlare, sono comportamenti comuni e normali quando siamo stressati. Eppure la comunicazione aggressiva o passiva complica le cose, rende difficili le relazioni e sicuramente aumenta lo stress in noi e negli altri. Ricordiamoci allora di comunicare meglio che possiamo: in modo assertivo, chiaro e rispettoso.
- ✓ **Ricarichiamo le batterie** :Fuori dall'orario di lavoro, prendiamoci il tempo per praticare attività piacevoli e nutrienti che possano aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, stare con la famiglia, fare giardinaggio, cucinare, meditare, fare attività fisica in casa o qualsiasi altra attività che ci faccia staccare la spina è benvenuta! Riprendete i vostri hobby, quel cucito tralasciato, il decoupage, il restauro, la pittura, tutto ciò che vi fa sentire bene e vi rilassa.
- ✓ **Attività e contatto con la natura** :stare a contatto con la natura e fare esercizi all'aria aperta (con le limitazioni del caso), oltre che salutare è un ottimo modo per ricaricare le energie psicofisiche quando siamo stressati.
- ✓ **Parliamo di come ci sentiamo** : confrontarci con situazioni difficili e complesse e tenere a bada le emozioni fa parte del nostro vivere da adulti, ma sentirsi stanchi, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro è assolutamente normale. Parlare con qualcuno a noi vicino di come ci sentiamo può, in questi casi, aiutarci, liberarci da un peso e farci sentire meno soli... potremmo scoprire che anche gli altri hanno emozioni difficili con cui convivono e condividerle potrebbe sollevarci reciprocamente.
- ✓ **Chiedere aiuto** :se con il protrarsi della situazione in atto dovessimo sentire di avere bisogno di un aiuto in più per ridurre lo stress, possiamo richiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta.