

Pillole per affrontare lo stress del soggiorno obbligato a casa

Buongiorno, buongiorno, buongiorno da tutti noi di Psichiatria Democratica.

E visto che dobbiamo restare a casa per poter sconfiggere presto e, ci auguriamo, definitivamente, questo Coronavirus, proviamo a non annoiarci e, magari, a scegliere come farlo, attraverso l'acquisizione di semplici concetti.

Per tutti gli operatori che aderiscono alla nostra società scientifica, quella che viene chiamata **Salute Mentale** è determinata dalla coesistenza, in stretta correlazione e interazione, tra due aspetti: la salute psichica e la salute sociale. Tutto questo lo affermiamo per la lunga esperienza maturata sul campo, nel corso degli anni, in questo settore così delicato e complesso, a fianco e con quanti soffrono condizioni, spesso gravi, di disagio mentale.

Una effettiva **Salute Mentale**, secondo noi, può essere promossa soltanto attraverso una rete territoriale allargata in cui, accanto ai Servizi di Salute Mentale e in stretta connessione con essi ed insieme alla cooperazione sociale, si attivino anche altre istituzioni sociali e sanitarie, la scuola e l'università, il mondo della cultura, dello sport, dell'informazione e del volontariato ed altri soggetti non istituzionali, per una efficace attività di prevenzione e per una presa in carico reale e costante dei problemi.

Uno dei punti nodali, che poniamo alla vostra attenzione, è quello della **Prevenzione**. A nostro avviso, difatti, il disturbo mentale è, in sostanza, uno sbilanciamento, tra l'aumento dei fattori di rischio che spingono verso la sofferenza e la riduzione dei fattori protettivi che viceversa tutelano la Salute Mentale.

Quella della pandemia che viviamo oggi, può certamente costituire una condizione prolungata di stress, mentre un fattore protettivo è il poter contare su di una diffusa rete di sostegno (familiare, amicale, sociale e sanitaria) in grado di sostenere e fornire utili e diversificati consigli.



Ed eccovi in *pillole* quello che vi "prescriviamo" per affrontare, o almeno allentare, lo stress del soggiorno obbligato a casa.

Innanzitutto evitate di restare per molto tempo stravaccati in poltrona in una sorta di *divisa carceraria*: pigiama, camicia da notte, vestaglia e pantofole, o peggio in tuta;

Vestitevi come se doveste uscire (ma non uscite!). Fatevi la barba, con calma, così eviterete di dissanguarvi come quando dovevate correre al lavoro, (e non vi scordate il dopobarba, mi

raccomando). E voi signore, non trascurate il manicure, lo smalto alle mani e ai piedi. Il fard, il trucco e il rossetto. Ah, la lacca, mi raccomando! Ohibò, senza dimenticarsi lo shampoo! Fatelo a seconda delle abitudini e delle necessità. Insomma come avete sempre fatto. E lavatevi, come consigliato dall'Istituto Superiore della Sanità, spesso le mani senza trascurare di pulire le superfici con disinfettanti di cloro o alcol e non toccatevi gli occhi il naso e la bocca con le mani.



Non frequentate troppo il frigorifero, la cantinetta e non avventuratevi a fare un autocorso di masterchef impastando dolci e manicaretti: potreste ritrovarvi con un botto di trigliceridi e colesterolo, con una glicemia alle stelle e con un guardaroba da cambiare: ricordate che i negozi di abbigliamento sono chiusi. Perciò attenti.



Mangiate il giusto, bevete poco (anche caffè e bevande, soprattutto gassate) e fate un po' di ginnastica dolce, muovetevi insomma anche se in casa.



E tirate fuori la bilancia, usatela, non la guardate solamente. Mettere chili non vi aiuta anzi: pensate che la prova costume prima o poi dovrete farla e magari scoprirete che l'unica cosa che vi calza sono le vecchie ciabatte!

Avete visto quante cose ci sono da fare in casa e quante cose potete fare, anche quelle per le quali non avevate mai tempo?!



Mettete a posto la vostra scrivania e in ordine gli attrezzi per la manutenzione della casa; la documentazione per il fiscalista; la libreria e il vecchio vinile recuperato in cantina insieme al giradischi.....

E leggete quello che vi piace di più, i vostri fumetti preferiti, i quotidiani e la rivista settimanale, ascoltate la radio, la TV e rivedete vecchie cassette di film o le nuove serie televisive in digitale, i cartoni animati insieme ai vostri bambini e mettete a posto le fotografie sparse un po' qua e un po' là.



Mantenete attivi gli abituali rapporti di comunicazione con amici, parenti, colleghi (attraverso il telefono, i social, WhatsApp, video chiamate etc).

Organizzate la vostra quotidianità distribuendo, i compiti settimanali (dal deposito dell'immondizia, agli acquisti come la spesa quotidiana, la farmacia etc.)

Continuate a cucinare ed a mangiare negli orari abituali, organizzandovi un menù settimanale e non mangiando mai in maniera irregolare (o le schifezze!!) .



Riprendete gli Hobby che avete un po' trascurato o sviluppatene uno nuovo. Se avete rimandato per troppo tempo qualche piccola riparazione in casa, questo è il momento di aprire la cassetta degli attrezzi e darci sotto.

Evitate tutte le forme di passività e soprattutto mettete sempre le vostre specifiche competenze professionali (specialmente i pensionati e non solo) a disposizione degli altri così da ottenere due effetti positivi: il primo verso voi stessi ed il secondo di servizio agli altri. Ne guadagnerete, comunque, in autostima.

Se siete in cura per problemi di salute mentale, mantenete sempre i contatti con gli operatori del Servizio territoriale competente per zona, e in particolare con il vostro curante e con gli altri operatori di riferimento. Se siete seguiti da un privato concordate le modalità e i tempi della consultazione.

Informatevi sulle modalità operative dei Servizi di Salute Mentale, per singola Regione o città, per conoscere le attuali modalità di accesso, in sicurezza, gli orari in vigore, ed i numeri telefonici da contattare per tutte le evenienze: dalla consultazione, alle terapie farmacologiche, alle urgenze, fino alla ripresa delle normalità attività.

Impegniamoci, infine, noi operatori tutti, a continuare a dare il meglio di noi stessi, mantenendo vivo e attivo il rapporto costruito, nel tempo, con gli utenti e le loro famiglie, utilizzando anche quegli strumenti di comunicazione a nostra disposizione che possono ritornare utili (telefono, watsapp, video chiamate, skype, etc). Da ultimo, vogliamo ribadire che continueremo, come Psichiatria Democratica, a sostenere tutte le forme di lotta che si renderanno indispensabili al fine di garantire, alla pletora di operatori impegnati nella Salute Mentale e non garantiti(precari, a partita Iva etc.), affinché vengano riconosciuti loro tutti i diritti costituzionali, sia dal punto di vista della retribuzione economica che normativa.

Grazie, grazie, grazie al carissimo Lupo Alberto che non smentisce mai la sua sincera,affettuosa e partecipe militanza.

Un forte abbraccio, virtuale beninteso (per ora)... da tutta Psichiatria Democratica