



28 – STRATEGIE DI COPING: Col termine coping intendiamo l'insieme dei meccanismi psicologici, di adattamento, messi in campo da un individuo per fronteggiare problemi emotivi ed interpersonali.

Allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress o l'eventuale conflitto con sé stesso e/o con gli altri. E allora, poniamoci alcune domande e valutiamo le nostre strategie di coping / risorse. Cos'è in nostro potere di fare? Quali sono le possibili azioni da intraprendere per affrontare le situazioni in modo adattivo? Cosa ci aiuta ad affrontare l'evento infausto che stiamo vivendo? C'è qualcosa o qualcuno che ci dà sollievo nei momenti difficili? Ecco alcuni suggerimenti per alcune strategie utili: a) parlare con un'altra persona per chiedere supporto o distrarsi (fare riferimento alla rete sociale anche se a distanza es: videochiamate con amici e parenti); b) tenersi informati sugli eventi, evitando tuttavia una sovraesposizione alle notizie (non fidandosi di quelle apprese da reti non ufficiali e da fake news che alimentano la paura) al massimo una o due volte al giorno; c) creare una routine giornaliera scandendo i tempi della giornata; imponendovi di fare cose anche apparentemente superflue in questo frangente: truccarvi, vestirvi come se doveste uscire, darvi un aspetto presentabile; leggere; imparare nuovi giochi o insegnarne di nuovi ai figli, distraendoli da tablet e TV; finire di aggiustare quella data cosa o di scrivere quella tal altra o riordinare oggi ciò che potreste rimandare a domani e via dicendo; d) fare esercizio fisico (specie dopo tutto quello che vi state strafogando !!!), alternando con momenti di rilassamento (tecniche di respirazione/yoga); e) dedicarsi ad attività/hobby piacevoli es: lettura, film, musica, giardinaggio, sistemare la cassetta da lavoro o degli attrezzi o quella da pesca; programmare un viaggio a fine emergenza; f) tenere un diario, ove annotare le vostre impressioni, ansie, speranze, progetti, considerazioni; g) focalizzatevi su strategie passate che sono state utili in momenti difficili (ognuno di noi ha affinato delle strategie personali nel corso della vita).

{jcomments on}