



**DUEMILAUNO AGENZIA SOCIALE Società  
Cooperativa Sociale Impresa Sociale  
ONLUS**

Via Colombara di Vignano 3 34015 Muggia (TS)

# La nostra vita al tempo del Coronavirus



**KIT PSICOLOGICO  
PER LA GESTIONE  
DELL'EMERGENZA,  
DELLA PAURA E  
DELLO STRESS**

---

**Foglio informativo aziendale per tutte  
le socie, i soci e i dipendenti di  
Duemilauno Agenzia Sociale**



*A cura di  
Paolo Fusari e Roberto Eletto  
Psicologi di Duemilauno Agenzia Sociale  
Marzo 2020*



## Questo Foglio informativo

Lo scopo è quello di riflettere assieme su alcuni aspetti psicologici che stiamo attraversando in questo particolare momento e di fornire degli spunti di supporto **per affrontare meglio l'ansia, lo stress, la paura e l'incertezza che possiamo provare**. Si accompagnano anche degli esempi di Buone Pratiche da sperimentare. Non dimentichiamoci comunque di osservare scrupolosamente tutte le indicazioni per la prevenzione personale ed altrui, di non farci sommergere dalle tante informazioni e di saperle invece ben selezionare.

**Seguiamo con attenzione quanto Duemilauno Agenzia Sociale prepara ed informa in proposito sul proprio sito, attraverso gli organi istituzionali e direttivi, il Servizio di Prevenzione e Protezione.**

### Le socie, i soci e gli operatori della Cooperativa presenti al lavoro

1. Avere paura è normale e *"ci sta in questo periodo"*. Per chi in questo momento è al lavoro per garantire i servizi residenziali, territoriali, attività aziendali, societarie e direttive, amministrative e di segreteria ***l'importante è non farsi sopraffare dalle sensazioni negative***.
2. La paura, lo stress, l'ansia possono essere utilizzate per ***alzare la soglia di vigilanza***, essere più attivi e capaci di affrontare i problemi.
3. Mantenere il più possibile ***la quotidianità operativa***, pur con le restrizioni e regole da seguire.
4. ***Concentrarsi*** sulle cose da fare con calma, pacatezza, interesse e passione, senza sottovalutare comunque il momento di incertezza.
5. ***Confrontarsi*** con gli altri colleghi e con i propri Responsabili di servizio per affrontare assieme i problemi in un'ottica di condivisione e collaborazione.
6. ***Valorizzarsi*** per quanto si sta facendo a livello operativo in una situazione di emergenza.
7. ***Allentare*** il sovraccarico di notizie ed informazioni sui social e sui media sul coronavirus e selezionarle con cura.
8. ***Rivolgersi*** per qualsiasi domanda o altro ai propri Responsabili e Referenti di servizio.
9. ***Sapere*** che la Cooperativa sta adottando tutte le misure per affrontare la situazione e garantire un rientro alla normalità.
10. Sul lavoro e a casa ***rassicurare*** colleghi, utenti e familiari cercando di diminuire la pressione sulle notizie e conversazioni basate solo sul fenomeno coronavirus.

**Tenere sempre presente che è necessario mantenere i contatti (o diretti nella gestione delle comunità o per via telematica) tra colleghi e, dove possibile, con le persone seguite per rinsaldare i legami personali e di gruppo, anche a distanza. Essere consapevoli che tutti vivono le stesse condizioni emotive e che in questi momenti deve prevalere quel senso di "Comunità", responsabilità e solidarietà che sono l'elemento essenziale di una professione e di una impresa di servizi alla persona, come Duemilauno Agenzia Sociale.**

## 1. Le nostre emozioni: PAURA, PANICO, ANSIA

**SPUNTI** Le nostre emozioni ci accompagnano sempre tutto il giorno. *L'emozione è una reazione ad un evento, esterno o interno a noi*, che avviene in relazione agli altri o a delle situazioni. *Quello che conta è la buona gestione delle emozioni*. Il termine emozione deriva dal verbo latino "emovere", trasportare fuori, smuovere, scuotere. L'emozione infatti ci "muove" dentro, ci guida in maniera istintiva ma non per questo meno autentica e spontanea, purché non divenga incontrollata e incontrollabile. Per questo è opportuno anche "mettere parole" alle emozioni che proviamo.

**BUONE PRATICHE** Impariamo a "dare il giusto nome alle nostre emozioni". Ad esempio la Paura può manifestarsi come spavento, nervosismo, ansia, terrore. Ma possono manifestarsi anche altre emozioni interessanti come la comprensione empatica, la tenerezza e tutti quei sentimenti che ci invitano ad aiutare e a sostenere gli altri. Ogni emozione ha due facce della medaglia e spesso riconosciamo solo la prima, quella più istintiva. La Paura ci immobilizza, ci crea apprensione e ansia, ci rende indifesi ma altresì può renderci più attivi, concentrati e, alla fine, ci permette di recuperare fiducia in noi stessi. Non è facile ma vale la pena.



## 2. Le nostre abitudini: CAMBIAMENTO

**SPUNTI** Il particolare momento ha senza dubbio modificato le nostre abitudini e può averci creato un certo disorientamento. Una persona ci ha detto: "mi alzo alla mattina e mi preparo e vesto come se dovessi uscire ogni giorno". E così è cambiato l'impegno lavorativo quotidiano, si sta a casa, si lavora "da e a casa" (ad esempio con modalità telematica con le persone seguite nei servizi) anche con una certa preoccupazione e pensiero per il futuro, per quando si tornerà alla normalità. Sono "saltate" un po' le nostre routine e abitudini e sono emerse azioni alle volte sperimentate o vissute poco.

**BUONE PRATICHE** Il Cambiamento è un percorso naturale che sperimentiamo continuamente nella nostra vita, certo in condizioni diverse da quelle di oggi. Alle volte siamo anche "resistenti al cambiamento" perché siamo poco allenati nell'addentrarci in quelle zone inesplorate che possono incuterci timore. Non esiste un cambiamento senza una forza resistente e dall'altra una che invece ci spinge a cambiare. *L'importante è non rimanere fermi, impotenti e farsi sopraffare da sensazioni negative*. Essere consapevoli del cambiamento, viviamolo pienamente, accettiamolo, riconosciamo le nostre resistenze e ne trarremo vantaggi e forza.



## 3. I nostri tempi diversi: QUOTIDIANITA'

**SPUNTI** "Il tempo è sempre stato un "bene prezioso". Un mese fa ci scorreva davanti, scandito dalla nostra quotidianità, dalle nostre routine, dagli impegni e svaghi. Ora ci ritroviamo immersi in "tempi diversi" ai quali non eravamo forse tanto abituati. Ora percepiamo una nuova dimensione del tempo, negli spazi e nei luoghi delle nostre case o nei posti di lavoro, alle volte semideserti, come se il tempo, appunto, si fosse improvvisamente fermato.

**BUONE PRATICHE** *Recuperiamo allora la nostra "nuova percezione" del tempo*. Anche in questa diversa dimensione è utile "strutturare ed organizzare" il tempo che abbiamo a disposizione, tenerci occupati nelle attività sia quotidiane o di lavoro, sia per riprendere passioni o interessi che avevamo lasciato indietro, cose che possiamo fare anche insieme ai nostri famigliari o colleghi.



## 4. Le nostre relazioni: FAMIGLIA, COLLEGHI, GLI ALTRI

**SPUNTI** La nostra quotidianità è scandita dalle *relazioni esterne, con gli altri, siano essi familiari, colleghi o nella collettività in generale*. Attraverso le nostre relazioni riusciamo a comprendere meglio i nostri e gli altrui comportamenti. Ora ci mancano le *“strette di mano, gli abbracci, i baci, gli incontri, le riunioni, i confronti diretti”*.



**BUONE PRATICHE** *Le buone relazioni si praticano anche con le parole, le “buone parole”*. Impariamo ad ascoltare meglio cosa ci dicono gli altri ed utilizziamo le parole come vero strumento di comunicazione e relazione. Difendiamoci un pò dalle tante parole negative o di circostanza che sentiamo ed esercitiamoci con un vocabolario positivo. Maria Teresa di Calcutta affermava: *“Le parole gentili sono brevi e facili da dire, ma la loro eco è eterna”*. Valorizziamo di più le relazioni con gli altri, con i colleghi, con i familiari e gli amici: riscopriremo il valore che ci attribuiscono, in altre occasioni alle volte non colto pienamente.

## 5. La nostra Zona di Comfort: COMFORT e RISCHIO

**SPUNTI** La *Zona di Comfort* è la dimensione psicologica in cui sappiamo muoverci e relazionarci bene, comprende i nostri valori, le competenze, le abitudini, le conoscenze ed i comportamenti agiti, nonché il nostro modo di essere in generale. E' in sintesi una Zona a noi nota, di quotidianità. La *Zona di Rischio* è invece una dimensione psicologica nuova, che non conosciamo completamente, che richiede coraggio e forza e può rappresentare una opportunità per crescere ed apprendere. Certo, proprio perché non è conosciuta può crearci preoccupazione e timore.



**BUONE PRATICHE** Riconosciamo bene la nostra Zona di Comfort che, a volte, essa stessa può essere contrastata o precaria, ma *non dobbiamo avere timore di esplorare anche la Zona di Rischio*, poco conosciuta, incerta. Non chiudiamoci solo nella Zona di Comfort. Solamente il nostro movimento continuo tra la Zona di Comfort e la Zona di Rischio e viceversa ci permette di *mobilitare le energie, gestire meglio le emozioni e apprendere consapevolmente*.

## 6. Noi assieme agli altri: INDIVIDUO e COLLETTIVITA'

**SPUNTI** Si riesce ad esprimere il nostro *“essere persona/individuo”* nell'interazione che abbiamo con gli altri; solo nel contatto con gli altri possiamo riconoscere noi stessi. Oggi anche queste interazioni assumono forme e caratteristiche diverse, forse non del tutto nuove ma quantomeno pervasive. Scopriamo, ad esempio, come i nostri comportamenti individuali possono avere delle influenze importanti per tutta la comunità e come il nostro essere *“familiari, colleghi e cittadini”* si possa esprimere in un modo che conferma la nostra individualità.



**BUONE PRATICHE** E' importante oggi percepire la rilevanza di *“costruire progetti comuni”*, di rinforzare la nostra appartenenza e coesione rispetto ad esempio alla *“Comunità professionale”* della quale facciamo parte. *Avere una visione comune* ci aiuta anche nell'espressione della nostra nuova dimensione di *“individui”*, con la consapevolezza degli effetti delle nostre scelte sugli altri.

## Cosa fare con le persone più fragili, con i bambini o con i ragazzi, con i nostri figli

1. Proteggerli da allarmismi e da paure
2. Favorire le "continuità" quotidiane
3. Non nascondere l'importanza della situazione ma cercare, con parole semplici, di spiegare loro ciò che accade per renderli più sicuri, anche in un momento come l'attuale di incertezza generale
4. Giocare o parlare con loro narrando racconti di vita, della nostra esperienza e, secondo l'età, utilizzare storie, fiabe, disegni
5. Se sono adolescenti o ragazzi sostenerli ed aiutarli nelle nuove modalità di studio e di utilizzo delle piattaforme digitali
6. Favorire adeguati momenti di svago a casa e facilitare l'attività motoria negli spazi interni all'abitazione.



## Avviso per tutti i soci di Duemilauno Agenzia Sociale



Si ricorda che è stato attivato un Servizio di supporto psicologico e di confronto per tutti i soci.

Nonostante la sospensione di alcuni servizi territoriali gli Psicologi dell'Area Supervisione e Consulenza di Duemilauno Agenzia Sociale sono a disposizione di TUTTI per colloqui psicologici o di confronto su quanto stiamo affrontando in questo momento.

I nominativi dei colleghi Psicologi, con i loro contatti telefonici, sono visibili ai soci in Area riservata (*Albo Sociale - Area Supervisione e Consulenza*).

**Chi lo desidera può contattare uno qualsiasi dei colleghi, indipendentemente dal servizio di appartenenza.**