

# CONTAGIATI dalle EMOZIONI

## UN DECALOGO

per operatori sanitari + sociosanitari impegnati  
in situazioni di emergenza

### ACCETTARE LE EMOZIONI

Allontaniamo dalla mente ciò che fa soffrire, ma più respingiamo la pena e più questa ci avvolge. Riduciamo allora questo spazio mentale, per esempio limitando l'esposizione ai media

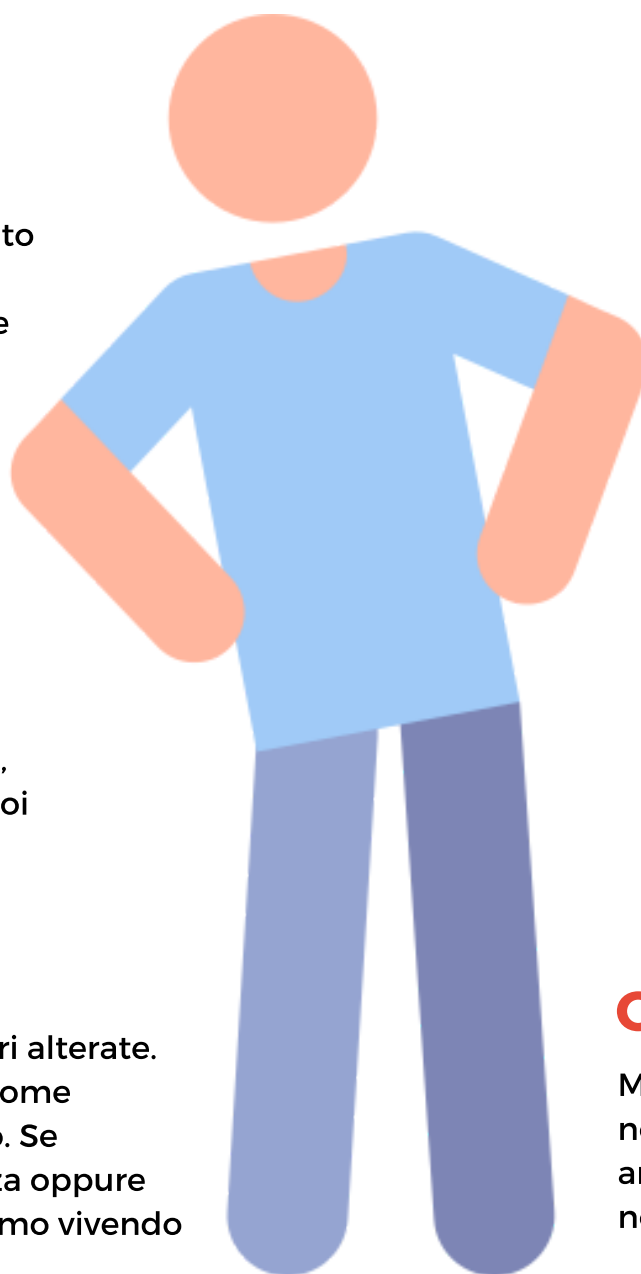


### VIVERE ALLA GIORNATA

È bene fare propria la logica del vivere "giorno dopo giorno". Non è ora il momento di pensare a un futuro incerto. Concentriamoci sulla soluzione dei problemi attuali

### COOPERARE

Lo spirito di cooperazione nell'équipe di lavoro è indispensabile. Non è il momento dei rancori personali, mostriamo invece genuino interesse verso la sensibilità e le condizioni di vita di colleghi e superiori



### PRESTAZIONI

Le condizioni di lavoro attuali non permettono di offrire prestazioni che seguono i consueti standard. Ciò che facciamo è adeguato: accettiamolo, non pretendiamo da noi stessi o dai colleghi prestazioni troppo elevate

### CONDIVIDERE

La tensione emotiva va esteriorizzata, se ciò non avviene la psiche si ammala. Usiamo la parola o la scrittura per mettere a fuoco pensieri ed emozioni, da condividere con altri o da tenere per noi

### RITMI ALTERATI

Quando possibile, manteniamo inalterati ritmo sonno-veglia, alimentazione e cura di sé. Così il nostro sistema psichico preserva il sentimento identitario, indispensabile per un'adeguata resilienza

### IN FAMIGLIA

Stiamo sperimentando relazioni familiari alterate. Questa nuova "normalità" va accettata come parte della sfida che stiamo affrontando. Se aiuta, rispettiamo le distanze di sicurezza oppure condividiamo con i familiari ciò che stiamo vivendo

### OLTRE L'ISOLAMENTO

Manteniamo il nostro sentimento sociale anche nell'isolamento. Mettiamoci in contatto con amici e conoscenti. Allarghiamo il raggio della nostra azione sociale, gettando ponti virtuali

### RECUPERARE LE PASSIONI

Creiamoci "isole mentali" per recuperare il piacere della vita, anche se là fuori le acque sono agitate: una passione da coltivare esiste in noi ed è necessaria al nostro equilibrio psichico

### USARE L'IRONIA

L'ironia permette alla mente di cogliere il lato fantasioso e sdrammatizzante della vita. Non sempre è a portata di mano, tuttavia, ricordiamo che sorridere è una buona medicina per sopportare il dolore che ci attraversa

#### A cura di:

Foà, C. Psicoterapeuta e Formatore della Scuola Adleriana di Psicoterapia  
Mazzoli, G. Presidente della Società Italiana di Psicologia Individuale.

Per **approfondimenti** si consiglia di consultare la sezione dedicata sul sito [www.anipio.it](http://www.anipio.it)