

FACE COVID

Come rispondere efficacemente alla crisi del Corona virus

Dottor Russ Harris, autore di The Happiness Trap

"FACE COVID" è un insieme di passi pratici per rispondere efficacemente alla crisi Coronavirus, utilizzando i principi della terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT). Ecco un rapido riassunto dei passaggi chiave, e nelle pagine che seguono li esploreremo in un modo più approfondito:

F = Focalizzarsi su ciò che è sotto il proprio controllo

A = Accogliere e riconoscere i propri pensieri e sentimenti

C = Calarsi nel tuo corpo

E = Entrare e impegnarsi in ciò che si sta facendo

C = Coinvolgimento nell'azione

O = (Opening) Apertura

V = Valori

I = Identificare le risorse

D = Disinfettare e distanza

Esploriamo ora questi, uno per uno...

F = CONCENTRARI SU CIÒ CHE PUOI CONTROLLARE

La crisi di Corona può colpirci in molti modi diversi: fisicamente, emotivamente, economicamente, socialmente e psicologicamente. Tutti noi ci stiamo (o lo faremo presto) occupando delle sfide molto reali di questa malattia grave e diffusa e dell'incapacità dei sistemi sanitari di far fronte ad essa, alle perturbazioni sociali e comunitarie, alle ricadute economiche e ai problemi finanziari, ostacoli e interruzioni in molti aspetti della vita ... e la lista continua.

E quando ci troviamo di fronte a una crisi di qualsiasi tipo, la paura e l'ansia sono inevitabili, sono normali, risposte naturali a situazioni difficili infuse di pericolo e incertezza. È troppo facile perdersi nella preoccupazione e nel rimuginare su ogni sorta di cose che sono fuori dal tuo controllo: cosa potrebbe accadere in futuro; come il virus potrebbe colpire te o i tuoi cari o la tua comunità o il tuo paese o il mondo - e cosa succederà in quel momento - e così via.

E anche se è del tutto naturale per noi perderci in tali preoccupazioni, non è utile.

Infatti, più ci concentriamo su ciò che non è sotto il nostro controllo, più siamo senza speranza o ansiosi.

Quindi la cosa più utile che chiunque può fare in qualsiasi tipo di crisi – relativa al Covid 19 o altro - è di: concentrarsi su ciò che è sotto il tuo controllo.

Non si può controllare ciò che accade in futuro. Non puoi controllare il Corona virus stesso o l'economia mondiale o come il tuo governo gestisce tutto questo sordido casino. E non puoi controllare magicamente i tuoi sentimenti, eliminando tutta quella paura e quell'ansia perfettamente naturale. Ma tu puoi controllare quello che fai - qui e ora. E questo è importante.

Perché quello che fai - qui e ora - può fare un'enorme differenza per te stesso e per chiunque viva con te, e una differenza significativa per la comunità che ti circonda. La realtà è che tutti noi abbiamo più controllo sul nostro comportamento, che sui nostri pensieri e sentimenti. Quindi il nostro obiettivo numero uno è quello di prendere il controllo del nostro comportamento - qui e ora - per rispondere efficacemente a questa crisi.

Ciò comporta sia l'affrontare il nostro mondo interiore - tutti i nostri pensieri e sentimenti difficili - sia il nostro mondo esterno - tutti i veri problemi che stiamo affrontando. Come possiamo fare questo? Beh, quando una grande tempesta esplode, le barche nel porto gettano l'ancora - perché se non lo fanno, saranno spazzate via per mare. E naturalmente, gettare l'ancora non fa sparire la tempesta (le ancore non possono controllare il tempo) - ma può tenere ferma una barca nel porto, fino a quando la tempesta non passa.

Allo stesso modo, in una crisi in corso, tutti noi vivremo delle "tempeste emotive": pensieri inutili che ruotano dentro la nostra testa, e sensazioni dolorose che turbinano intorno al nostro corpo. E se siamo spazzati via da quella tempesta che c'è dentro di noi, non c'è niente di efficace che possiamo fare. Quindi il primo passo pratico è quello di "gettare l'ancora", utilizzando la semplice formula ACE:

A = Accogliere i propri pensieri e sentimenti

C = Tornare nel tuo corpo

E = Entrare e Impegnarsi in ciò che si sta facendo

Esploriamoli uno per uno:

A = Accogliere i propri pensieri e sentimenti

Riconosci silenziosamente e gentilmente ciò che "si manifesta" dentro di te: pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, sensazioni, impulsi. Prendi la posizione di uno scienziato curioso, osservando ciò che si svolge nel tuo mondo interiore. Mentre lo fai, spesso è utile metterlo a parole, e in silenzio dire a se stessi qualcosa come: "Sto notando l'ansia", o "Ecco il dolore", o "Ecco la mia mente che si preoccupa" o "ho un senso di tristezza" o "sto pensando di ammalarmi".

E mentre continui a riconoscere i tuoi pensieri e sentimenti, anche

C = Torna nel tuo corpo

Torna in contatto con il tuo corpo fisico. Trova il tuo modo di fare questo. Potresti provare alcune o tutte le seguenti cose, o trovare i tuoi metodi:

- Spingere lentamente e con forza i piedi nel pavimento.
- Raddrizzare lentamente la schiena e la colonna vertebrale; se si è seduti, seduti in posizione eretta e in avanti sulla tua sedia.
- Premere lentamente la punta delle dita
- Allungare lentamente le braccia o il collo, scrollare le spalle.
- Respirare lentamente

Nota: non stai cercando di allontanarti, fuggire, evitare o distrarti da ciò che sta accadendo nel tuo mondo interiore. L'obiettivo è quello di rimanere consapevoli dei tuoi pensieri e sentimenti, continuando a riconoscere la loro presenza ... e a connetterti con il tuo corpo, e muoverlo attivamente. Perché? Così si può guadagnare tanto controllo possibile sulle tue azioni fisiche, anche se non puoi controllare i tuoi sentimenti. (Ricorda, F = Focalizzati su ciò che hai sotto controllo)

E mentre riconosci i tuoi pensieri e sentimenti, e torni nel tuo corpo, anche ...

E = Entrare e Impegnarsi in ciò che si sta facendo

Fatti un'idea di dove ti trovi e riconcentra la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo. Trova il tuo modo di fare. Potresti provare alcuni o tutti i seguenti metodi o trovare i tuoi:

- Guardati intorno alla stanza e nota 5 cose che puoi vedere.
- Nota 3 o 4 cose che puoi sentire.
- Nota ciò che si può sentire o sentire nel naso e nella bocca.
- Nota cosa stai facendo
- Termina l'esercizio prestando la massima attenzione al compito o all'attività da svolgere. (E se non hai nessuna attività significativa da fare, vedi i 3 passi successivi).

Idealmente, esegui il ciclo ACE lentamente 3 o 4 volte, per trasformarlo in un 2 o 3 minuti di pratica.

Se lo desideri, per aiutarti a capire come funziona, puoi scaricare un po' di audio gratuito registrazioni di esercizi di 'ancoraggio a caduta', che variano da 1 minuto a 11 minuti in lunghezza. Puoi ascoltarli e usarli come guida per aiutarti a sviluppare questa abilità. È possibile scaricarli o trasmetterli in streaming da qui:

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

NOTA: non saltare la A di ACE; è così importante continuare a riconoscere i pensieri e sentimenti presenti, soprattutto se sono difficili o scomodi. Se salti la A, questo esercizio si trasformerà in una tecnica di distrazione – e non dovrebbe accadere...

Gettare l'ancora è un'abilità molto utile. Si può usare per gestire i pensieri difficili, sentimenti, emozioni, ricordi, impulsi e sensazioni in modo più efficace; spegnere l'autopilota e impegnarsi nella vita; mettere a terra e stabilizzarsi in situazioni difficili; interrompere la ruminazione, l'ossessione e la preoccupazione; e concentrare l'attenzione sul compito o attività che stai facendo. Meglio ti ancorerai al qui e ora, più avrai il controllo sulle tue azioni - il che rende molto più facile fare i passi successivi:

C = COINVOLGIMENTO NELL'AZIONE

Azione impegnata significa azione efficace, guidata dai vostri valori fondamentali; azione che intraprendi perché è veramente importante per te; azione che intraprendi anche se ti fa venire in mente pensieri difficili e sentimenti. Una volta calata l'ancora, utilizzando la formula ACE, si avrà un sacco di controllo delle tue azioni - così è più facile fare le cose che contano veramente.

Ora, ovviamente, questo include tutte quelle misure di protezione contro il Corona virus - frequenti lavaggi delle mani, l'allontanamento sociale e così via. Ma oltre a questi fondamenti di un'azione efficace, prendi in considerazione: Quali sono i modi semplici per prendersi cura di se stessi, di coloro con cui si vive, e quelli che puoi realisticamente aiutare? Che tipo di azioni premurose e di sostegno puoi fare?

Puoi dire qualche parola gentile a qualcuno in difficoltà - di persona o tramite una telefonata o messaggio di testo? Puoi aiutare qualcuno con un compito, o cucinare un pasto, o tenere la mano a qualcuno, o fare un gioco con un bambino piccolo? Puoi confortare e lenire qualcuno che è malato? Oppure, nei casi più gravi, curarli e accedere a una qualsiasi assistenza medica?

E se si passa molto più tempo a casa, attraverso l'autoisolamento o l'autoisolamento forzato quarantena, o distanziamento sociale, quali sono i modi più efficaci per trascorrere quel tempo? Potresti voler considerare l'esercizio fisico per mantenerti in forma, cucinando cibo sano (come possibile, date le restrizioni), e svolgere attività significative da soli o con gli altri.

E se hai familiarità con la terapia dell'accettazione e dell'impegno o con altre terapie basate sulla consapevolezza, come si possono praticare attivamente alcune di queste abilità di consapevolezza?

Ripetutamente per tutto il giorno, chiedetevi 'Cosa posso fare in questo momento - non importa quanto piccolo possa essere - che migliora la vita per me stesso o per gli altri con cui vivo, o per le persone nella mia comunità? E qualunque sia la risposta - fallo, e impegnati a fondo.

O = (OPENING UP) APERTURA

Aprirsi significa dare spazio a sentimenti difficili ed essere gentili con se stessi. I sentimenti difficili continueranno a manifestarsi durante lo sviluppo di questa crisi: paura, ansia, rabbia, tristezza, senso di colpa, solitudine, frustrazione, confusione e molto altro ancora.

Non possiamo impedirli, sono reazioni normali. Ma possiamo aprirci e fare spazio per loro: riconoscere che sono normali, permettere loro di esserci (anche se sono ferito), e trattarci gentilmente.

Ricorda, la gentilezza per sé è essenziale se si vuole affrontare bene questa crisi - soprattutto se sei in un ruolo di *caregiver*. Se hai mai volato su un aereo, hai sentito questo messaggio: "In caso di emergenza, indossare la propria maschera di ossigeno prima di assistere gli altri". Beh, l'egoismo è la tua maschera di ossigeno; se hai bisogno di prenderti cura degli altri, lo farai molto spesso. Meglio se ti prendi cura anche di te stesso.

Quindi chiedeti: "Se qualcuno che ho amato stesse vivendo questa esperienza, sentendo ciò che sto sentendo io - se volessi essere gentile e premuroso con loro, come li tratterei? Come mi comporterei bene con loro? Cosa posso dire o fare? Poi prova a trattarti nello stesso modo. Per saperne di più sull'autocommiserazione, nota anche come autocompassione, leggi questo eBook:

https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = VALORI

Le azioni intraprese devono essere guidate dai tuoi valori fondamentali: Cosa vuoi manifestare di fronte a questa crisi? Che tipo di persona vuoi essere, come vuoi passare attraverso questo? Come vuoi trattare te stesso e gli altri?

I tuoi valori potrebbero includere l'amore, il rispetto, l'umorismo, la pazienza, il coraggio, l'onestà, la cura, apertura, gentilezza o molte altre. Cerca il modo di "spargere" questi valori nella tua giornata. Lascia che guidino e motivino la tua azione impegnata.

Naturalmente, con l'evolversi di questa crisi, ci sarà ogni sorta di ostacolo nella tua vita; obiettivi che non puoi raggiungere, cose che non si possono fare, problemi per i quali non esistono soluzioni semplici. Ma puoi ancora vivere i tuoi valori in una miriade di modi diversi, anche di fronte a tutti quelle sfide. In particolare, torna ai tuoi valori di gentilezza e di cura. Considera: Quali sono i modi gentili e premurosi con cui puoi trattare te stesso mentre affronti tutto questo? Quali sono le parole gentili che puoi dire a te stesso, le azioni gentili che puoi fare per te stesso?

Quali sono i modi gentili di trattare gli altri che soffrono?
Quali sono i modi gentili e premurosi di contribuire al benessere della tua comunità?
Che cosa puoi dire e fare che ti permetterà di guardare indietro negli anni a venire e sentirti orgoglioso della tua risposta?

I = IDENTIFICARE LE RISORSE

Identificare le risorse per l'aiuto, l'assistenza, il supporto e la consulenza. Questo include amici, familiari, vicini, professionisti della salute, servizi di emergenza. E assicurarsi di conoscere i numeri telefonici di emergenza, compreso l'aiuto psicologico se necessario.

Collegati anche coi tuoi social network. E se sei in grado di offrire supporto agli altri, lascia che loro lo sappiano; tu puoi essere una risorsa per gli altri, così come loro possono essere una risorsa per te.

Un aspetto molto importante di questo processo è la ricerca di una risorsa affidabile e degna di fiducia per gli aggiornamenti sulla crisi e le linee guida per rispondere ad essa.

Il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è la fonte principale di tali informazioni:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Controlla anche il sito web del dipartimento della sanità del tuo paese.

Utilizza queste informazioni per sviluppare le tue risorse: piani d'azione per proteggere te stesso e gli altri, e prepararsi in anticipo alla quarantena o all'emergenza.

D = DISINFETTARE E DISTANZA

Sono sicuro che lo sai già, ma vale la pena ripeterlo: disinfettati le mani regolarmente e pratica quanto più realisticamente possibile l'allontanamento sociale, per il bene maggiore della tua comunità. E ricorda, stiamo parlando di distanziamento fisico - non di tagliare emotivamente. (Se non sei sicuro di cosa significhi, leggi questo:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Questo è un aspetto importante dell'agire impegnato, quindi allineati profondamente ai tuoi valori; riconosci che si tratta di azioni veramente premurose.

Per ricapitolare:

Così ancora e ancora e ancora e ancora, mentre i problemi si accumulano nel mondo intorno a te, e le tempeste emotive infuriano nel mondo che è dentro di voi, tornate sui gradini di FACE COVID:

F = Focalizzarsi su ciò che è sotto il proprio controllo

A = Accogliere e riconoscere i propri pensieri e sentimenti

C = Calarsi nel tuo corpo

E = Entrare e impegnarsi in ciò che si sta facendo

C = Coinvolgimento nell'azione

O = (Opening) Apertura

V = Valori

I = Identificare le risorse
D = Disinfettare e distanza

Bene, spero che ci sia stato qualcosa di utile in quanto ho scritto; e sentiti libero di condividerlo con altri se pensi che possa essere utile.

Questi sono tempi folli, difficili, spaventosi, quindi ti prego di trattarti gentilmente. E ricorda le parole di Winston Churchill: "Quando stai attraversando l'inferno, continua ad andare avanti".

Tutto il meglio,
Russ Harris