



Non c'è dubbio che il Covid 19 sia entrato all'improvviso nella nostra quotidianità e ci abbia costretto a cambiare i nostri comportamenti.

La sfida dell'isolamento obbligatorio, sia fisico che sociale, suscita in noi tantissime emozioni contrastanti: paura, angoscia, rabbia, incertezza e anche il desiderio di ripartire il prima possibile. Ma grazie alle nostre capacità di resilienza e flessibilità possiamo riuscire a trasformare la routine quotidiana.

Ora la nuova sfida è imparare a convivere con la pandemia.

Questa ulteriore fase di convivenza con il virus può farci provare diversi stati d'animo contemporaneamente: il desiderio di socialità, la paura di ammalarsi o di fare ammalare, l'ansia per l'aumento dei contagi, la speranza che venga trovato il prima possibile un vaccino efficace ed accessibile, la voglia di riprendere la vita che abbiamo lasciato al momento in cui siamo stati obbligati a stare a casa.

Esistono modi diversi di reagire e comportarsi, per evitare di rinunciare alla nostra vita e cercare di affrontare serenamente la quotidianità, consapevoli della criticità del momento.

"La resilienza è la capacità di recuperare e mobilitare le risorse interiori e di riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante eventi negativi, consentendo di adattarci alla nuova situazione"

Per saperne di più:
<https://www.stateofmind.it/tag/resilienza>





Il senso di responsabilità verso gli altri, parte dalla responsabilità verso sé stessi. Utilizzare la mascherina non limita la relazione e permette di far parlare gli occhi, mettendoci in una modalità di ascolto e conoscenza dell'altro differente, (dopotutto esiste il detto "parla con gli occhi"!).

Sicuramente la prudenza è una buona amica, ma la paura di essere contagiati o di contagiare non dovrebbe arrivare ad impedire di vivere delle buone relazioni.

Resilienza e flessibilità aiutano a sperimentare quei comportamenti che permettono di rispettare le norme previste dal DPCM.





Cosa ci può aiutare ad essere flessibili e prudenti allo stesso modo?

- **Ascolta e accetta tutte le emozioni: sono preziose, normali e comuni a tutte le persone. Non farti sopraffare, un po' di razionalità non guasta!**
- **Prenditi cura della tua salute, l'attività fisica ti aiuta a stare meglio, praticala in sicurezza sia fuori che in casa.**
- **Mantieni i contatti con i membri del tuo gruppo di cammino, ricorda loro l'importanza del movimento per mantenersi in salute.**
- **Abituati a nuove abitudini: ad esempio il gruppo di cammino potrà mantenere vive le sue relazioni anche a distanza, basta mantenere i contatti!**

Ti segnaliamo di nuovo i link per mantenerti in movimento:

<https://www.youtube.com/watch?v=KoZ3XF3zdbc&t=119s>

<https://www.youtube.com/watch?v=PrRZHFmekl0&t=131s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Rd3ObzSnUk&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KNvcH5wANI0&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KoZ3XF3zdbc>

Il Gruppo di Lavoro ATS: Pullano Maria, Galessi Laura, Spataro Carmen, Muzzi Marco, Serena Carraro, Ieva Brunella, Di Pasquale Gloria, Morelli Cristina, Giuseppina Capitanio, Lucia Luperto, Boni Roberto.

