

Relazioni salutari durante una crisi



Ecco alcuni suggerimenti su come gestire le relazioni nei momenti difficili.

Stiamo attraversando un periodo impegnativo, che può provocare stress, ansia, frustrazione e noia. Queste emozioni possono causare conflitti all'interno delle relazioni. Alcuni rapporti mostrano un aumento del numero di divorzi a causa del fatto di dover rimanere in casa. Ma molte persone riescono a trovare dei modi per mantenere relazioni salutari durante la crisi.

Come fanno? Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarvi:

- **Compassione.** Oggi il/la vostro/a partner sembra irritabile o irascibile? Provate a comprendere il suo punto di vista. La maggiore irritabilità o emotività del/della vostro/a partner potrebbe essere una reazione allo stress a cui è sottoposto/a. Siate compassionevoli provando a comprendere il suo punto di vista.
- **Consapevolezza di sé.** Assicuratevi di prendervi cura di voi stessi e delle vostre necessità. Se vi sentite sotto stress, o non vi prendete abbastanza cura di voi tramite la dieta, l'esercizio o un numero adeguato di ore di sonno, ciò potrebbe influire sul vostro stato emotivo. Se il vostro benessere non è equilibrato, potreste facilmente decontestualizzare alcuni commenti. Mantenendo la vostra salute emotiva, riuscirete a sdrammatizzare i litigi con l'umorismo. Una risata può davvero aiutare ad alleviare lo stress.
- **Pianificare del tempo solo per sé stessi.** Se siete come la maggior parte delle coppie, amate svolgere attività diverse. Pianificate del tempo solo per voi, per fare qualcosa che vi piace. Ciò può aiutare ad alleviare lo stress. Ad esempio, il/la vostro/a partner potrebbe amare la corsa e voi potete usare il tempo in cui lui/lei è fuori per leggere, praticare dello yoga in casa o dedicarvi ad altri hobby. Se avete bisogno di spazio, chiedetelo. E se vi sembra che il/la vostro/a partner abbia bisogno di spazio, concedeteglielo.
- **Provare nuove cose.** L'American Psychological Association raccomanda di restare connessi al/alla proprio/a partner in modi nuovi e divertenti per mantenere un rapporto sano. Ciò vale anche durante il COVID-19. Ecco alcune idee di cose che potete fare insieme nonostante la pandemia:
 - Organizzare una serata romantica con una cena preparata da voi o consegnata dal vostro ristorante preferito, seguita da una passeggiata nelle vicinanze e un film da guardare sul divano.
 - Ripercorrere i ricordi. Questa potrebbe essere un'ottima occasione per passare in rassegna e mettere in ordine le vecchie foto e, magari, creare insieme degli album.
 - Organizzare un video-party. Invitate amici e parenti a partecipare a una videochiamata. Giocate con le sciarade, fate un karaoke online oppure organizzate un talent show di gruppo.

- **Essere di supporto.** Ricordate che un po' di gentilezza può fare molto. Un piccolo sforzo nelle faccende di casa per mostrare al/alla partner il vostro apprezzamento può fare una grande differenza.
 - Quando fate la spesa, comprate lo snack preferito dal/dalla vostro/a partner.
 - Svegliatevi un po' prima e fate trovare al/alla vostro/a partner il caffè pronto.

Quando il conflitto supera il limite

Ricordate, però, che non siete responsabili del comportamento del/della vostro/a partner. La violenza o le minacce non sono mai accettabili. Se lo stress del/della vostro/a partner sta superando il limite, chiedete aiuto. Parlatene con la famiglia, gli amici o i vicini. Cercate il supporto di una linea telefonica dedicata, oppure, se è sicuro, da un servizio online per i sopravvissuti alle violenze. Scoprite se i servizi locali (ad es. rifugi, consulenza) sono aperti e contattateli, se possibile. Se avete bisogno di aiuto o cure mediche urgenti a causa di una violenza, contattate la polizia o il servizio sanitario d'emergenza.

Fonti

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Autore: © Amplified Life

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 202892 052020 OHC