

Tecniche di mindfulness per la gestione dell'ansia da coronavirus a casa e sul lavoro



Che cos'è il coronavirus?

Di tutti gli eventi rilevanti che si sono verificati finora dall'inizio dell'anno, c'è una parola che è rimasta costante nei media ed è ora quotidianamente sotto i riflettori: coronavirus, noto anche come COVID-19. Sebbene i coronavirus siano, in effetti, una grande famiglia di virus che si estende dal comune raffreddore a malattie più gravi, questo in particolare sta ricevendo tanta attenzione perché è un virus nuovo, ossia una nuova specie della famiglia dei coronavirus.

Gli avvisi e annunci costanti sul coronavirus possono provocare ansia e lasciarvi con molte domande: dovrei preoccuparmi davvero di questo virus? Cosa dovrei fare per prepararmi? In che modo influirà sul mio business? Sia che vogliate preparare voi stessi e la vostra famiglia o che siate un datore di lavoro che si chiede come preparare il proprio team, esistono vari approcci per affrontare la situazione.

La mindfulness può aiutarvi a farvi strada nella impressionante quantità di informazioni sulla situazione corrente del coronavirus: Prendere conoscenza dei fatti, comprendere come funziona la mente in questo genere di situazioni, sapere come prepararvi in modo calmo e razionale, e portare consapevolezza al modo in cui state elaborando le informazioni per poter intraprendere azioni intenzionali.

Devo aver paura del coronavirus?

Fin da quando è stata segnalata per la prima volta la diffusione del coronavirus a Wuhan, in Cina, il 31 dicembre 2019, abbiamo osservato il virus dai confini di vari Paesi. Con l'aumento del numero di Paesi infettati, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha di recente elevato la valutazione del rischio del nuovo ceppo di coronavirus a "molto alto", con la conseguenza che in molti hanno iniziato a provare una maggiore ansia per il virus.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, i sintomi più comuni sono febbre, stanchezza e tosse secca. Alcune persone potrebbero avere altri sintomi, mentre altre potrebbero infettarsi senza sviluppare nessun sintomo. La maggior parte delle persone (circa l'80%) si riprende dalla malattia senza necessitare di un trattamento speciale. Ma per aiutarvi a stare tranquilli nel caso in cui inizino ad emergere i sintomi nel vostro ambiente familiare o lavorativo, sapere quando chiamare il medico e come evitare la diffusione della malattia può essere utile. Le persone che presentano febbre, tosse e difficoltà respiratorie devono chiedere consiglio al proprio medico, a una clinica per le cure urgenti o al dipartimento delle emergenze. Il medico professionista vi indicherà se dovete presentarvi. Se state male, anche con sintomi lievi, vi consigliamo di isolarvi a casa e di evitare gli altri membri della famiglia finché non migliorate.

In che modo la vostra mente vede il coronavirus

Per quanto la risposta "combatti o fuggi" della vostra mente può essere utile per proteggervi da situazioni potenzialmente pericolose, essa può anche accrescere i pensieri di ansia durante eventi quali la diffusione globale del coronavirus.

Allora, perché la vostra mente si sta fissando sui pericoli del coronavirus quando la normale stagione influenzale ha già colpito così tante persone? Perché abbiamo familiarità con l'influenza; la conosciamo da piccoli perciò sappiamo cos'è e come gestirla da adulti. I nuovi virus, come il COVID-19, possono fare un po' più paura rispetto a un virus esistente, e tutta questa incertezza può spingere facilmente la mente a fossilizzarsi su pensieri e spirali di ansia.

Sebbene sia un bene avere consapevolezza di cosa sta succedendo, prendervi del tempo per capire i nostri pensieri e sentimenti di ansia può aiutarvi a scoprire se si tratta di pensieri basati sui fatti o di una risposta di stress all'incertezza della situazione.

Comprendere la differenza può aiutarvi a mantenere la pace interiore nonostante le massicce informazioni acquisite.

Moderate la copertura mediatica del virus

La maggior parte di noi si trova davanti a uno schermo per la maggior parte della giornata, perciò è facile finire in uno di questi due campi: persone che guardano e leggono ogni fonte mediatica disponibile sul coronavirus e persone che scelgono di evitare del tutto l'argomento per concentrarsi su cose "più felici". Entrambe le risposte sono valide quando si diffonde un nuovo virus, ma esiste anche un modo per unire con consapevolezza questi due campi in un altro più rilassante.

Raccogliere informazioni e novità sul coronavirus è importante, ma fossilizzarsi su una copertura mediatica sensazionalistica che mira a indurre ansia e panico può essere controproducente ai fini di mantenere intatti i vostri ambienti personali o professionali. Definire dei confini personali e limitare gli aggiornamenti mediatici ai siti web governativi, che vengono aggiornati con fatti reali e con frequenza può aiutarvi a restare informati senza stimolare ansia o preoccupazioni. Queste risorse includono:

- **L'OMS**
- **Il Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie**

Suggerimenti per impostare un piano

Una componente importante della mindfulness è accettare le cose per come sono, ma scegliendo come reagire a esse, e questo stesso principio può essere applicato alla situazione attuale. Anche se non potete impedire che il coronavirus si diffonda, potete scegliere come reagire e creare un piano a casa al lavoro che può aiutarvi a reagire con fiducia e razionalità.


Pianificazione a casa

- Fare scorta di farmaci e alimenti per limitare il tempo trascorso nei luoghi pubblici.
- Seguire le raccomandazioni governative nel caso in cui i membri della famiglia sono sintomatici.
- Anche avere discussioni aperte e sicure in cui esporre e commentare i vostri sentimenti e quelli della vostra famiglia può aiutarvi a mantenere un ambiente di calma.

Fonti:

Organizzazione mondiale della sanità, www.who.int

Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie, www.cdc.gov

Scritto da Becky Greiner, 

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.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 201574-032020 OHC



Pianificazione per il luogo di lavoro

- Mettere in atto piani per consentire il lavoro da casa e incoraggiare l'uso dei giorni di malattia disponibili può aiutare le aziende a prendersi cura del loro personale.
- I datori di lavoro devono creare spazi sicuri per conversazioni aperte e senza giudizi sul COVID-19 per promuovere il benessere dei dipendenti.
- Se dovete tossire o starnutire, copritevi bocca e naso e usate un fazzoletto invece della mano.
- Usate delle salviettine a base alcolica per disinfettare lo spazio di lavoro, il telefono e altre apparecchiature toccate.
- Evitate di toccarvi il viso con le mani.

Resta calmi (e consapevoli)

È difficile fingere di non sentire le notizie urgenti e le risposte terrorizzate al coronavirus in tutto il mondo, ma approcciarvi alla situazione con consapevolezza può aiutare voi, la vostra famiglia e il vostro ambiente lavorativo ad affrontarla con calma e razionalità. Concentrate la vostra attenzione sui vostri pensieri e le vostre sensazioni riguardo alla situazione, e siate consapevoli del fatto che la vostra mente vuole "fuggire nella tana del coniglio" con pensieri di ansia, perché si tratta di un nuovo ceppo di virus.

Ma piuttosto che aver paura del coronavirus, comprendere i sintomi, valutare se qualcuna delle persone con cui siete a contatto è sintomatico e creare un piano per il lavoro e la casa sono tutti modi per prepararsi con fiducia. I siti Web del CDC, dell'OMS e altri siti governativi attendibili che non fanno sensazionalismo sull'argomento sono eccellenti fonti da seguire per avere notizie reali e non sensazionalistiche sullo stato attuale del coronavirus; inoltre, su tali siti troverete le istruzioni più aggiornate sui modi migliori per tenere al sicuro voi stessi e chi vi circonda in questa stagione unica di influenza e malattia.