

**PODCAST "ANDARE
AVANTI INSIEME":**

Gestire le sfide che intaccano le relazioni durante il COVID-19



DOTT. DYLAN ROSS



**DOTTOR JOHN GOTTMAN
E LA DOTTORESSA
JULIE GOTTMAN**

Nel quarto episodio del podcast "Optum va avanti insieme" ("Optum Moving Forward Together"), il dottor Dylan Ross ha avuto una conversazione con la dottoressa Julie Gottman ed il dottor John Gottman, ricercatori, psicologi clinici e co-fondatori dell'Istituto Gottman. Il tema della discussione riguardava le sfide che le relazioni possono dover affrontare durante il COVID-19.

Le persone passano più tempo a casa insieme alla famiglia, spesso in piccoli alloggi: per questo possono diventare più depresse ed irritabili. Allo stesso tempo, ci si può sentire più soli, poiché si ha nostalgia degli amici e dei colleghi, se si lavora da casa o si è stati licenziati.

Sulla base di un lavoro quarantennale insieme a coppie e famiglie, la dottoressa Julie e il dottor John offrono diversi consigli per superare questo periodo assolutamente unico e salvare le nostre relazioni.

- **Siate accorti e pazienti.** Adesso molti di noi stanno vedendo i membri della propria famiglia più frequentemente di prima: in alcuni casi, 24 ore al giorno. Non poter avere tempo per noi stessi può essere stressante. E piccoli screzi possono degenerare velocemente. Tentate di comprendere come il COVID-19 stia influenzando i vostri cari e siate pazienti quando diventano irritabili. Tenete bene in mente fattori di stress aggiuntivi, come le preoccupazioni finanziarie: anche tali fattori possono avere un impatto negativo sull'umore dei vostri cari.

- **Appreziate le cose buone.** Un problema che la dottoressa Julie e il dottor John spesso notano è una tendenza netta verso la critica e gli aspetti negativi. Al contrario, è importante notare le cose buone fatte dal/dalla vostro/a coniuge. Create una cultura che valorizzi una giusta valutazione dei meriti e il rispetto sottolineando tutti gli aspetti positivi ed imparando ad essere riconoscenti. E non trascurate mai piccoli momenti di vicinanza fisica, come tenersi per le mani o abbracciarsi. Durante questo periodo stressante, queste azioni possono essere più importanti che mai.
- **Trovate il tempo per conversazioni serie.** Sebbene possa essere difficile avere conversazioni importanti, personali se, in questi giorni, avete costantemente i vostri figli a casa, questa necessità rimane comunque essenziale. Riservatevi del tempo per parlare di questioni che vi stiano veramente a cuore. Fate in modo di cominciare a parlare in una maniera che inviti il/la vostro/a coniuge ad aprirsi, non a sentirsi attaccato o attaccata. Frasi che comincino con "Sento che..." sono un ottimo metodo per introdurre un tema difficile. Chiedete al/alla vostro/a coniuge di ascoltare e di confermare quanto detto da voi. Ripetete poi la stessa procedura, ma lasciando questa volta la parola al/alla vostro/a coniuge. Quando ci si comprende realmente a vicenda, è più semplice raggiungere un compromesso.
- **Ottenete sostegno.** Le visite mediche online e le sessioni terapeutiche sono accessibili da anni, ma è stato il COVID-19 ad averne accresciuto la popolarità. Se avete potuto avvalervi di assistenza in questo periodo (individualmente o come coppia), accertatevi di usare una delle molte risorse disponibili per contattare un terapeuta.

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 il pronto soccorso più vicino. 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/o 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 203791-072020