

FAMIGLIE CHIUSE IN CASA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

La situazione determinata dalle misure adottate dal Governo per contrastare la diffusione del Coronavirus sta inevitabilmente ponendo problemi nuovi alle famiglie costrette a non uscire di casa, specie a quelle che già sperimentavano difficoltà relazionali.

QUALI REAZIONI POSSIAMO RICONTRARE?

Oltre alle reazioni individuali più comuni alle situazioni di stress:

- Stato di allerta, che fa reagire in modo incontrollato ad ogni nuovo stimolo che si collega alle nostre paure;
- Difficoltà nell'attenzione e concentrazione;
- Maggiore irritabilità, minore tolleranza alle frustrazioni, esplosioni di rabbia;
- Difficoltà a rilassarsi e a dormire;
- Umore depresso e pensieri negativi, senso di incapacità e impotenza, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano;
- Ricorso all'abuso di alcol e psicofarmaci, come tentativo di automedicazione;

possono determinarsi reazioni che sono conseguenti al confinamento in casa:

- Aumento della conflittualità per futili motivi, dovuta alla necessità di condividere per giorni lo stesso spazio domestico;
- Difficoltà a rinegoziare le regole delle relazioni (di coppia, intergenerazionali) per affrontare le situazioni nuove che si presentano;
- Difficoltà a garantire a ognuno gli spazi e i tempi individuali;
- Spaesamento per lo stravolgimento della routine e delle abitudini quotidiane;
- Sensazione di solitudine e abbandono per la mancanza di contatti sociali extrafamiliari (amici, colleghi)
- **Nelle famiglie già caratterizzate da dinamiche di violenza di genere (fisica, psicologica, sessuale, economica) nella situazione di convivenza forzata h24 questa può aggravarsi e divenire più pericolosa;**

COME POSSIAMO AIUTARLI?

Dobbiamo prima di tutto renderci conto che, essendo queste reazioni risposte NORMALI, o quanto meno probabili, ad una situazione molto ANORMALE, le persone vanno ascoltate, rassicurate e aiutate a riconoscere, accettare, e riprendere il controllo sul proprio modo personale di reagire, che è probabilmente diverso da quello degli altri membri della famiglia.

Possiamo suggerire qualche strategia utile a ridurre lo stress e quindi il rischio di esserne sopraffatti, ricordando che un contesto di regole chiare e condivise aiuta a ripristinare un senso di sicurezza e di controllo, e a regolare il conflitto all'interno di una cornice definita:

- definire una routine giornaliera condivisa, che preveda momenti comuni (pasti, visione di notiziari, attività di svago condivise) e momenti individuali, se possibile individuando spazi “protetti” (per esempio per chi lavora da casa, per i compiti dei bambini, per i collegamenti online dei ragazzi, sia con insegnanti che con amici, per il gioco dei bambini);
- se possibile, assicurare ad ognuno la possibilità di usare dispositivi per la comunicazione con l'esterno (telefoni, tablet, computer) eventualmente stabilendo turni e orari per l'utilizzo;
- stabilire i compiti di ognuno per la gestione della vita domestica (spesa, cucina, pulizie, assistenza ai più piccoli, ecc.) ed eventualmente una turnazione quotidiana o settimanale;
- attenersi alle indicazioni comportamentali e alle norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute, garantire per quanto possibile ad ognuno sonno regolare, cibo sano, attività fisica;
- cercare di occupare il tempo in attività salutari e piacevoli;
- parlare di come ci si sente, senza temere di essere giudicati deboli, condividere ansie e paure;
- rimettere a fuoco le risorse che in passato ci sono state di aiuto per fronteggiare le avversità e usarle per gestire le emozioni di questo momento;
- tenersi informati tramite i canali ufficiali, partecipare alle iniziative che le Istituzioni e le associazioni organizzano;
- se ci si rende conto che le notizie talvolta infondate e allarmistiche dei social rinforzano il nostro disagio, evitarle completamente;
- gestire le proprie tensioni con alcool e droghe, ovviamente, può solo peggiorare la situazione;
- se le reazioni durano a lungo, può essere opportuno ricorrere a un professionista esperto in reazioni post-traumatiche, o in problemi relazionali;
- in certi casi può essere opportuno un supporto farmacologico, su indicazione del medico.

Se in famiglia si verificano episodi di violenza, sulle donne, sui bambini o sugli anziani questo è il momento di parlarne, esistono centri e operatori che possono ascoltare e insieme cercare le soluzioni più adatte. Sugerire di rivolgersi:

al numero verde nazionale antiviolenza 1522

o al 1.96.96 del Telefono azzurro per bambini e famiglie

o ai numeri locali dei Servizi che possono prestare aiuto