



Aver cura anche di noi

La nostra vita non è solo nelle nostre mani: siamo anche tutti gli uni nelle mani degli altri

Guida rapida

IV EDIZIONE - MAGGIO 2020



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola,
Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA

Direttore f.f. Dott.ssa Monica Audisio

Gruppo benessere organizzativo e stress lavoro correlato

Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)

telefono 011 / 6824336

email chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it

Cosa sta accadendo dentro e fuori di noi?

Caro collega dell'ASLTO5,

Da qualche tempo ormai ci troviamo dentro ad una crisi.

Di fronte ad una crisi si prova sempre affanno, poiché spesso la mente si riempie di preoccupazioni e di pensieri che possono sfuggire alla nostra ordinaria capacità di controllo. La mente può fuggire in avanti ed anticipare scenari catastrofici, o rifugiarsi nel passato, nel tentativo di recuperare una dimensione di sicurezza.

Per stare bene e sentirsi in pace, è utile provare stare nel presente.

E' possibile imparare a stare nel presente anche quando si è sotto il fuoco nemico, e noi vorremmo aiutarti a farlo.

Come possiamo prenderci cura di noi in questo momento?

Abbiamo pensato che, se hai tempo e voglia, puoi imparare a “farti stare meglio”.

Sappiamo che stai lavorando duramente e che molte vite dipendono dal tuo prezioso lavoro quotidiano.

Con questo messaggio abbiamo il desiderio di aiutarti a creare uno spazio per mettere te stesso al sicuro, seguendo alcuni suggerimenti, affinché tu possa trovare ed utilizzare le tue risorse interiori per affrontare ogni giorno la tua battaglia contro il virus.

Questo è ciò che possiamo fare per te, per restituirti qualcosa di tutto quello che stai facendo per noi.

Come funzionano questi esercizi?

Ti manderemo una mail periodicamente con delle indicazioni.

Magari avrai voglia di seguirle, magari ti verrà voglia di pensarci più avanti, o forse anche solo poche parole potranno colpire la tua attenzione e speriamo potranno aiutarti.

Il materiale che ti invieremo potrai stamparlo, leggerlo a video, riguardarlo dal tuo cellulare, lasciarlo lì e non pensarci più, o ancora riprenderlo in un momento di bisogno.

Fai come è meglio per te.

Con stima e gratitudine, i colleghi del Servizio di Psicologia

“La consapevolezza è il viaggio di tutta una vita su un cammino che alla fine non porta da nessuna parte, solo a scoprire chi sei.”

Jon Kabat-Zinn

Questa è l'ultima parte del breve percorso che ti abbiamo proposto. Con gli esercizi che man mano ti sono stati proposti in queste settimane, hai imparato a “**farti stare meglio**”.



Hai imparato che puoi diventare capace di osservare quello che accade dentro il tuo **corpo**, senza esprimere rimproveri o giudizi; vivere l'esperienza del presente significa di fatto vivere la vita reale, nella quale gli **aspetti negativi o positivi** che man mano emergono **non sono giudicati né negati, ma solo osservati e partecipati**.



Hai imparato che sei molto di più delle **emozioni** che provi e che puoi essere per te stesso la migliore risorsa per fronteggiare la sofferenza, l'ansia e l'abbattimento. **Non esiste emozione così grande da non poter essere ospitata e contenuta comodamente dentro di noi!**



Hai provato a costruire per te stesso uno spazio al sicuro nel quale raccoglierti per conoscerti e avviare con te stesso un **dialogo interiore**. Hai fatto quindi un piccolo cammino che ha ampliato la tua **consapevolezza** e la tua naturale attitudine a **stare** su ciò che ti accade momento per momento, come un **osservatore partecipe** ma non sopraffatto dagli eventi.

Prima di salutarci, ti proponiamo una pratica conclusiva.



Prendi un foglio, una busta per lettere e una penna.

Mettiti in un luogo tranquillo che ti permetta di stare con te stesso appartato e sereno.

Pensa ai giorni che hai vissuto, alla fatica che hai provato sul lavoro, al dolore che hai alleviato, al dolore che non hai potuto evitare, alle cure che hai pensato e somministrato ai pazienti, ai momenti di incertezza, di timore e di sollievo che hai sentito.

Adesso prova a porti queste **domande**, lasciando che le risposte emergano senza fretta:

- Cosa ha prodotto in te questa situazione?
- Quali riflessioni ha fatto emergere dentro di te?
- Che senso ha avuto per te quello che hai vissuto?
- Come è stato scoprire al tuo interno la risorsa di saperti prendere cura di te, mentre svolgevi il tuo lavoro?
- Cosa hai scoperto di te stesso, quali propositi ti sei dato, quali auspici ti auguri, che insegnamento ne hai ricavato?

Scrivi liberamente ciò che fluisce dal tuo cuore e scrivilo in una lettera che indirizzerai a te stesso. Comincia scrivendo “Caro/a...” e metti di seguito il tuo nome. Questa è una lettera che ti scrivi con l'intento di mettere a tua disposizione ciò che hai colto dell'**esperienza** che hai vissuto, con l'intento di **farti stare meglio** e di aiutarti.

Se hai difficoltà a trovare le parole giuste immagina che un caro amico o un figlio stia vivendo la stessa situazione.

Cosa gli diresti? Quale semplice messaggio vorresti mandargli affinché da questa situazione ne possa trarre un significato ed un insegnamento?

Fagli **sentire tutta la tua vicinanza ed il tuo appoggio** in questo momento così difficile e eccezionale.

Quando avrai scritto la lettera a te stesso imbustala e chiudila.

Scrivi sulla busta il tuo nome e se vuoi una breve dedica.

Riponi la lettera in un cassetto o in un posto dove sei solito riporre le tue cose private.

Quando verrà il mese di **Giugno**, simbolicamente il tempo propizio, il mese del grano che è maturato, aprila, leggila e lascia che **le tue parole ti raggiungano e ti donino ciò di cui hai bisogno**.





Le nostre risorse

Scopriamo e impariamo ad utilizzare le nostre risorse

Abbiamo esplorato i nostri segnali fisici, le nostre sensazioni, il nostro modo di attivarci.

Ricorda che puoi metterti nella posizione di **osservatore** di tutti questi fenomeni, senza venirne sopraffatto.

Più volte eseguirai questi esercizi, più sarà facile assumere la posizione di osservatore non giudicante e compassionevole di te stesso.

Per concludere, concentriamoci sulle nostre **risorse**.

Puoi accedere alle **risorse** che utilizzi abitualmente in situazioni stressanti, **scegliendo quelle più sane ed appropriate per te**.

Sì 

- raccontare a qualcuno di fiducia quello che ti opprime di più
- rilassare il corpo con brevi passeggiate
- lasciarsi distrarre da chiacchierate in famiglia
- leggere qualche pagina di un buon libro prima di addormentarsi
- cucinare/consumare cibi buoni e leggeri
- godersi una doccia o un bagno tiepido
- ascoltare musica
- guardare un bel film
- Scegli al massimo due momenti della giornata per informarti online

No 

- impegnarsi in attività continue
- sforzarsi di non pensare più agli episodi più difficili
- chiudersi in un silenzio ostinato e isolarsi
- assumere troppi alcolici
- intontirsi con i farmaci
- pensare di essere un supereroe
- non permettersi distrazioni
- utilizzare il sonno per distrarsi
- Stare sempre connesso

Prova a ricavare più risorse attingendo alle tue **personali passioni** ed ai tuoi **interessi**: Fai sport? Ti piace disegnare? Suoni uno strumento? Hai un artista preferito? Ami la natura? Trovi conforto nella spiritualità? Ami leggere? Conoscere ed utilizzare consapevolmente le tue risorse può aiutarti a fronteggiare momenti difficili sul lavoro.

Caro collega,

Vorremmo quindi concludere questo breve ciclo di proposte, confidando nella risorsa che tutti noi possediamo: quella di poter godere di stimoli e apprendimenti nuovi, con un'onda lunga che procede in autonomia dentro di noi e che ci porta, lentamente e quasi inconsapevolmente, a poter apprezzare quanto acquisito attraverso la lettura, l'ascolto, l'esercizio con un approccio iniziale cognitivo e razionale.

Accade quindi a noi, come accade ai bambini, che la nostra parte cognitiva e razionale ci permetta di accogliere nuovi stimoli e nuovi apprendimenti.

Le nostre parti emotive e corporee assorbono, da sole e con un tempo più lento, le novità; l'onda lunga che è stata avviata trasforma lentamente l'insieme e pian piano si diffonde dentro di noi, integrando tutti gli aspetti della nostra persona.

Con stima e gratitudine, i colleghi del Servizio di Psicologia

Vi ricordiamo anche che è sempre attivo:

Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)

telefono 011 / 6824336

email chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it

