

1. Per avere informazioni chiare e corrette ci dobbiamo affidare a esperti epidemiologi ,infettivologi e immunologi che ci forniscano dati , piuttosto che solo opinioni influenzate da convinzioni personali . Seguiamo tutti le procedure previste dalle Autorità sanitarie e i consigli igienici e preventivi degli esperti

2. Diamo ai bambini poche informazioni e comprensibili (sono piccoli e bambini) ricordando che per lo più hanno bisogno di fidarsi di voi , e lo possono fare se vi sentono forti ; dite che medici, infermieri e altri operatori capaci stanno affrontando questo problema e che presto troveranno una soluzione , e nel frattempo non ci preoccupiamo e giochiamo distraendoci , facendo i compiti assieme,etc.

3. Qualunque infezione si combatte meglio essendo in forma fisicamente. Fate attività fisica regolare (compatibilmente con le limitazioni del Decreto , ma anche la casa può diventare una piccola palestra) che aiuta le difese immunitarie e alimentatevi in maniera sana (ridurre carboidrati e alimenti animali) e curate il sonno, che sia regolare e riposante. Anche la meditazione o la preghiera sono molto utili per non sentirsi soli.

4. Quando siete a casa in situazione di sicurezza, non state sempre davanti al web alla continua ricerca di informazioni e non passate la serata davanti ai telegiornali e programmi diffusi su molti canali TV perché poi vi alzate dal divano inzuppati come una spugna di pensieri negativi e ansiogeni. Piuttosto provate a rilassarvi distraendovi facendo attività piacevoli : leggere , ascoltare musica , ginnastica , yoga , etc. ,oppure giocate a carte , scacchi ,etc . o fate un diario (scrivere fa bene) .

5. Accettate la paura e l'ansia come reazioni emotive normali umane e confrontatevi (telefono , video , internet) con altre persone per condividere e valutare se la vostra ansia sia ragionevole. Se non fosse così chiedete informazioni al vostro medico.

6. Se l'ansia , o l'angoscia diventano insopportabili e l'umore tende a diventare sempre più grigio o se i pensieri diventano ossessioni e non riuscite a prendere sonno consultatevi con uno specialista.

7. Noi siamo costantemente esposti , da quando siamo nati a virus , batteri e pericoli di vario tipo e il nostro corpo , dotato di moltissime armi di difesa e di un buon sistema immunitario affronta , combatte e resiste. Le cellule del nostro sistema immunitario (e l'esercito dei microorganismi amici che ci popolano) si sono adattate e ci hanno così permesso di sopravvivere durante i millenni della storia dell'uomo .

8. Ascoltate le raccomandazioni delle autorità governative nazionali e regionali attendibili ed evitate le fake news ; i divieti di spostamento , la limitazione della nostra libertà individuale oltre a proteggere noi stessi servono a tutta la collettività.

9. Le nostre abitudini devono cambiare , e ogni momento di crisi rappresenta una possibilità di cambiamento , semmai migliorativo ; non stravolgiamole però completamente focalizzando l'attenzione e scandendo la giornata solo sugli orari dei bollettini contagi , morti , guariti .

10. Iniziate la giornata con alcune abitudini che avevate prima dell'emergenza Coronavirus , non restate in pigiama , cambiatevi abiti , curate il vostro aspetto , programmate qualcosa di buono da cucinare , decidete l'orario per la ginnastica , curate le piantine sul balcone , etc.

Ricordiamoci che la crisi che stiamo attraversando è una opportunità di cambiamento ,ma per fare questo dobbiamo essere disposti a sacrificare qualcosa (libertà ,certezze e credenze , vittimismo , egoismo ,etc) in una assunzione di responsabilità senza deleghe e di consapevolezza. Facendo qualche sacrificio impariamo a fidarci di più di noi stessi ,aumentiamo la nostra autostima , troviamo il nostro ruolo nel mondo e ne usciamo fortificati.

Questa pandemia ci obbliga nuovamente a sentirci Comunità : siamo una società che resiste con la propria intelligenza per adattarsi al meglio e con minor danno , come ha sempre fatto nel corso dei millenni superando pandemie, catastrofi ,carestie e guerre . Nulla in natura si misura sull'uomo, (che non è affatto il centro della Natura) ma è l'uomo a doversi misurare su di essa e ad adattarsi costantemente , per sopravvivere.