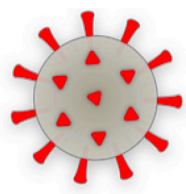
FACE COVID

Come rispondere efficacemente alla crisi Covid

del Dr. Russ Harris, autore di "The Happines Trap"

Tradotto da Dott. Salvatore Torregrossa Psicologo Psicoterapeuta
www.psicologotorregrossa.it



F Focus

Concentrati su ciò che puoi controllare

Paura, ansia e preoccupazione sono reazioni normali. Non puoi controllarle magicamente. Nè puoi controllare il Corona virus o l'economia mondiale. Tu, però, puoi controllare quello che fai - *qui e ora*. Quindi concentrati su questi aspetti.

A Acknowledge

Nota i tuoi pensieri e le tue sensazioni

Riconosci silenziosamente e gentilmente i tuoi pensieri e sentimenti; con curiosità, nota la tua esperienza interiore. Potresti dire a te stesso: "*Sto notando la sensazione d'ansia*" o "*La mia mente si sta preoccupando*" o "*Sto provando sentimenti di solitudine*".

C Come Back

Connettiti con il tuo corpo

Trova un modo personale per connetterti con il tuo corpo, per esempio: premi lentamente i piedi sul pavimento o premi lentamente insieme le punte delle dita delle mani, allunga lentamente le braccia o il collo, scrolla le spalle o fai qualche respiro lento.

E Engage

Partecipa pienamente a ciò che fai

Nota dove sei e focalizza l'attenzione sull' attività a portata di mano. Nota cosa puoi vedere, sentire, toccare, assaporare o annusare. Nota cosa stai facendo e presta la massima attenzione all'attività in corso.

C Committed

Agisci con impegno

Intraprendi un'azione efficace. Segui le disposizioni ufficiali per proteggere te stesso o gli altri. Chiediti spesso "*Cosa posso fare adesso* - non importa quanto poco possa essere - *che migliora la vita di me stesso o degli altri?*".

O Open up

Fai spazio a ciò che emerge dentro di te

Fai spazio a tutti i sentimenti dolorosi - e sii gentile con te stesso. *Cosa vorresti dire o vorresti fare per qualcuno a cui sei particolarmente legato?*
Concedi quelle stesse parole e quegli stessi gesti a te stesso.

V Values

Cos'è importante per te?

Che tipo di persona vuoi essere? Come vuoi trattare te stesso e gli altri? I tuoi valori potrebbero includere amore, pazienza, coraggio, gentilezza... o numerosi altri. Trova dei modi per agire in modo coerente con questi valori.

I Identify

Individua risorse

Individua le risorse per ricevere assistenza, aiuto, supporto e consigli. Questo include amici, famiglia, vicini di casa, operatori sanitari, servizi di emergenza.
Assicurati di conoscere alcuni numeri di riferimenento telefonico per le emergenze.

D Disinfect

Disinfezione e distanza

Disinfetta spesso e mantieni distanza fisica, per avere cura di te stesso, dei tuoi affetti e della tua comunità.