



VADEMECUM PER FAMIGLIE

ALCUNI CONSIGLI PER L'ISOLAMENTO DURANTE
L'EMERGENZA COVID-19

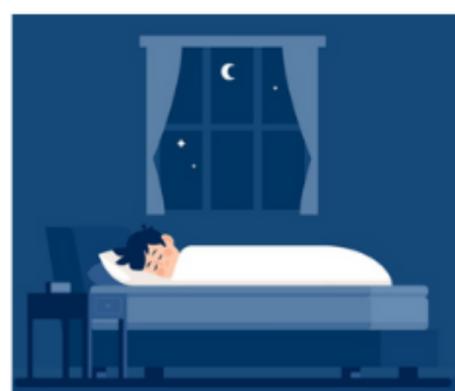
EMOZIONI

Durante l'isolamento è normale sentirsi tristi, arrabbiati, stressati, confusi. Evitate un uso eccessivo di alcolici o del fumo e ricorrete a strategie positive usate in passato per gestire momenti difficili. Se vi sentite sopraffatti, chiedete aiuto. Ci sono molti servizi validi, attivi anche a distanza, per consulenze o sostegno psicologico.



SONNO

Cercate di dormire a sufficienza (ca. 6 - 8 h per gli adulti, mentre più ore per bambini e adolescenti). È consigliabile mantenere i soliti orari per svegliarsi e andare a dormire. Alterare i propri ritmi rende più stanchi, irritabili e meno lucidi. Fare un po' di attività fisica durante il giorno aiuta a stancare anche il corpo, oltre alla mente, e a dormire meglio. Meglio evitare smartphone e tablet 1 ora prima di andare a dormire, perché guardare uno schermo luminoso la sera ostacola la produzione di melatonina e altera il ritmo sonno-veglia.



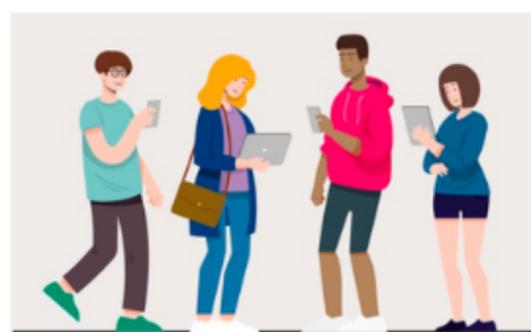
ALIMENTAZIONE

In questo periodo si potrebbe sentire una "fame emotiva" prodotta da ansia, noia, frustrazione. Cercate di mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata. Pranzate e cenate possibilmente ai soliti orari, facendo attenzione agli spuntini (meglio evitare di consumarli davanti alla tv, perché c'è meno consapevolezza di ciò che si mangia).



USO DELLE TECNOLOGIE

A causa dell'isolamento, si tende ad usare pc, smartphone e tablet per più tempo. Infatti, usiamo questi strumenti sia per ragioni lavorative che per le relazioni personali. Meglio limitare l'uso dei dispositivi, trovando dei momenti (specialmente la sera) in cui stacciamo la spina.





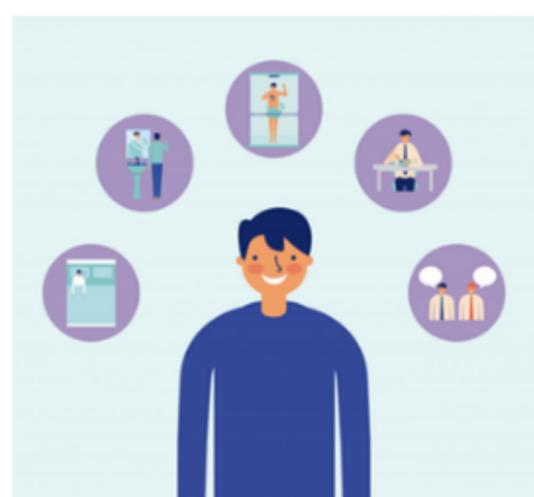
ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica rilascia endorfine nel corpo, con un effetto ansiolitico, antalgico e anti-stanchezza. Su Youtube ci sono moltissimi video di stretching, ballo, Zumba e tanto altro. Per gli adolescenti sarebbe consigliabile almeno 1 ora al giorno di attività fisica moderata/ intensa.



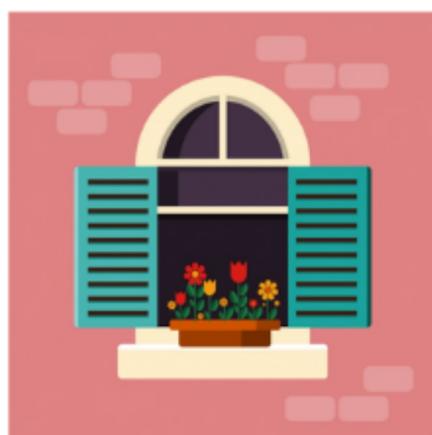
ROUTINE GIORNALIERA

Svegliatevi alla stessa ora e vestitevi. Coinvolgete i giovani in piccoli compiti domestici. Può essere utile alternare attività piacevoli con alcune meno gradite. Se possibile, differenziate le attività del mattino da quelle del pomeriggio oppure dedicate ogni giorno ad un'attività diversa (es. domenica si prepara un dolce, lunedì sera con giochi di società, ecc.). Può essere utile anche un'agenda giornaliera visibile a tutti.



ARIA E SOLE

Areare costantemente la casa è molto salutare, poiché l'ossigeno migliora le prestazioni di cuore e cervello. Se possibile, trascorrete del tempo al sole: passare 20 min al sole consente la formazione della vitamina D che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.



RELAZIONI SOCIALI

Interagite con amici e parenti a distanza, tramite messaggi, chiamate o videochiamate. Ci sono molti programmi utili come Skype, WhatsApp, Hangout, Zoom. Mantenere i contatti con l'esterno aiuta ad alleggerire il carico emotivo di questo isolamento.





SITUAZIONI CONFLITTUALI

Se possibile, provate a mettere in pausa il conflitto. In queste circostanze può essere utile suddividere gli spazi e non forzarsi a condividere tutto, come ad esempio i pasti. Se la situazione diventa insostenibile, chiedete aiuto.

NOTIZIE

È importante tenersi aggiornati, ma meglio cercare di limitare il tempo davanti a notiziari che possono turbare. I canali più affidabili per le notizie sono i siti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, del Ministero della Salute e della Protezione Civile di Bolzano (conferenza giornaliera tradotta in LIS e disponibilità di una trascrizione in tedesco e in italiano).



BAMBINI

I bambini possono rispondere allo stress in modi diversi (rabbia, agitazione, maggiori richieste di attenzioni). Fornite attenzioni e sostegno e ricordate di rassicurare, ascoltare e parlare loro gentilmente. Inoltre, è importante creare con loro una routine per il periodo a casa e tenerli in contatto con amici e familiari all'esterno. Cercate di spiegare loro in parole semplici cosa sta succedendo, senza bombardarli di informazioni allarmanti ed esporli a troppi telegiornali.

Indirizzi utili

- **Ministero della Salute**
<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>
- **OMS**
<http://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/menuContenutoRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&area=rapporti&menu=mondiale>
- **Aggiornamenti Provincia di Bolzano**
<http://www.provinz.bz.it/news>

