COVID-19: ESERCIZI BREVI PER GESTIRE LA PAURA*

La situazione COVID è nuova e sconvolgente. Non abbiamo esperienze simili nel passato da cui attingere esempi. L'allarme costante e continuativo, le restrizioni generano preoccupazione, impotenza, vulnerabilità, con scarso o nessun controllo. Il nostro sistema nervoso autonomo è entrato in uno stato di allarme costante d'allarme è attivato e, in un circolo vizioso costante, cerca di difenderci come può.

Riprendendo il tema del primo comunicato SISST (n.1/2020: *Neurocezione*), ricordiamo che *il nostro sistema nervoso risponde allo stress e al pericolo secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: Immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale.*

Immobilizzazione: è la via reattiva difensiva più antica che si attiva in situazioni percepite come di pericolo estremo causando l'immobilità del nostro corpo. Possiamo rispondere con immobilizzazione con iperattivazione (come se dentro ci fosse una bomba ad orologeria pronta ad esplodere) o con immobilizzazione con spegnimento (morte simulata) congelamento, impotenza, disperazione, fino allo spegnimento emotivo.

Mobilizzazione: più comune in questi giorni di COVID-19. In questa attivazione rispondiamo prevalentemente con il sistema nervoso simpatico, cioè ci mobilizziamo di fronte a un pericolo collettivo percepito e reagiamo o con risposte "mobili" di cosiddetto attacco o fuga, che attiviamo sempre quando sentiamo di dover garantire la nostra sopravvivenza. Risposte di attacco possono essere aumento del bisogno di controllo, irritabilità fino ad arrivare a rabbia eccessiva. Risposte di fuga, possono essere quelle che vi fanno "fuggire" da casa, aumenta il vostro bisogno di muovervi, come un animale in trappola che cerca di scappare dalla gabbia(casa).

Ingaggio sociale: descrive la reazione più evoluta del nostro sistema nervoso e si manifesta quando siamo in uno stato di sicurezza e di connessione con gli altri e con il contesto. L'ingaggio sociale permette di sentirci ancorati e in comunicazione con gli altri. M anche l'ingaggio sociale in questo momento è messo a dura prova dalle restrizioni sociali, che aumentano il senso di isolamento. Per questo motivo molti vi avranno suggerito di fare video chiamate tramite Skype, face time, whatsapp, anziché parlare solo al telefono con i vostri amici e parenti che non potete vedere e frequentare [SISST, 2020].

Per la variabilità delle risposte fisiche, emotive e comportamentali che potreste sperimentare, questo opuscolo propone dei **semplici esercizi** che vi aiutano a comprendere come state funzionando in questo momento e possono aiutarvi a trovare le vostre strategie di gestione della paura.

ESERCIZIO 1: IDENTIFICARE UNO SPAZIO AL SICURO NELLA VOSTRA CASA

* A cura di Maria Puliatti, psicoterapeuta, componente del Direttivo della Società italiana per lo Studio dello Stress Traumatico, Psicologa dell'emergenza, Psicoterapeuta Sensomotoria Certificata.

Editing: Elena Acquarini (Università di Urbino - SISST).

Rimanere forzatamente dentro casa, come abbiamo già detto, può attivare delle risposte di allarme e anche la vostra casa, di solito sentita come un nido dove tornare, può essere percepita come una trappola. *Usate questo esercizio per ridare una sensazione piacevole e confortevole all'essere ed allo stare nella vostra casa.*

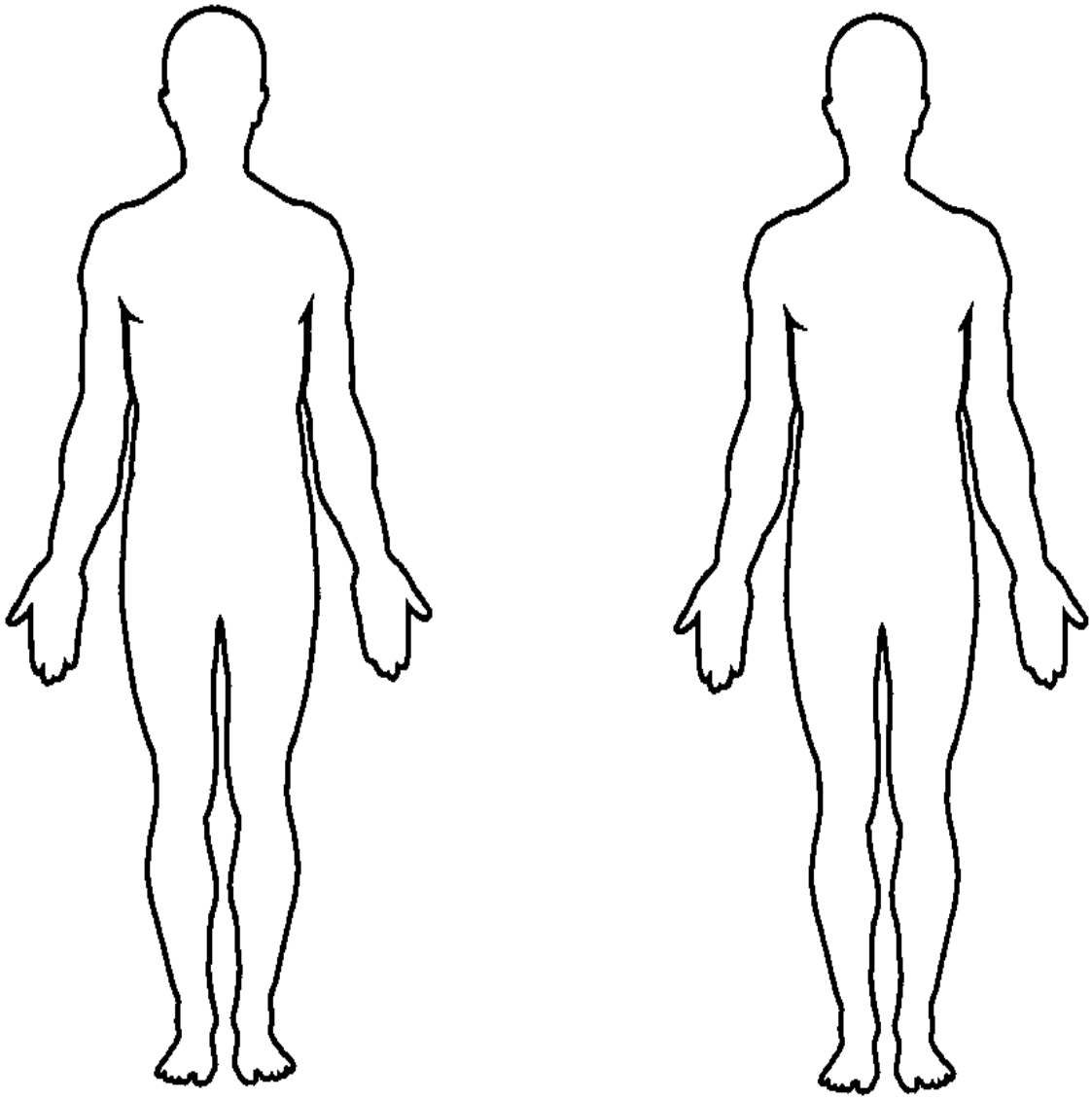
Cercate dentro casa un posto dove vi sentite al sicuro: la camera da letto, la stanzetta dei vostri figli, il vostro divano, la cucina, il terrazzo. Osservate con curiosità in quale parte della vostra casa vi sentite più a vostro agio. Quando avete trovato questo luogo, osservatelo bene e notate quali sono le caratteristiche che vi fanno sentire a vostro agio: oggetti, odori, colori. Scegliete una caratteristica alla volta (ad esempio un oggetto colorato) e osservatelo, tenetelo in mano se è possibile, sentitene la consistenza, notate le sensazioni corporee che vi da questo oggetto. Concentratevi. Cosa succede nel vostro corpo? Notate come questo oggetto vi dia una sensazione di sicurezza e calma: come sentite questo nel corpo? Magari diminuisce la tensione, il respiro è più regolare, avete una sensazione di calore, arriva un sorriso. Osservate tutte le risposte corporee che emergono. Mettete da parte pensieri ed emozioni, rimanete in contatto solo con le sensazioni corporee positive che questo oggetto attiva. Se si tratta di un luogo e non di un oggetto, osservate cosa di questo luogo vi fa sentire in una situazione di comfort e fate lo stesso esercizio registrando tutte le sensazioni corporee che emergono. Se notate che invece aumenta il battito o la respirazione (in iperattivazione) o sentite tristezza o le spalle che "cadono sotto un peso impossibile" attirate idealmente verso il basso (in ipoattivazione) significa che dovete cambiare luogo o oggetto. E ricominciare la vostra esplorazione alla ricerca del benessere.

ESERCIZIO 2: RICONOSCERE IL PROPRIO FUNZIONAMENTO

Prima di tutto bisogna imparare riconoscere le risposte del sistema nervoso autonomo simpatico e parasimpatico. Se provate a pensare a situazioni che in generale vi producono stress, come risponde il vostro sistema nervoso?

STEP 1: ELENCO DELLE RISPOSTE FISIOLOGICHE IN CONDIZIONI NORMALI

Provate a pensare ad una situazione in cui di solito siete rilassati, cosa accade di solito nel vostro corpo? Come vi accorgete che siete rilassati? Quali sono i segnali del vostro corpo che ve lo dicono?
Riuscite a rilassarvi bene o c'è sempre un pochino di tensione che non riuscite ad allentare?
Fate un elenco di segnali corporei. Se non ti va di scrivere, perché non usare un disegno e localizzare.
Usando la figura in bianco qui sotto (lato frontale – lato posteriore) , colora in azzurro, le parti del corpo che senti rilassate.



STEP 2: RICONOSCERE I MARCATORI SOMATICI DI UN ATTIVAZIONE

Adesso provate a pensare ad una situazione disturbante e focalizzatevi su come il vostro corpo partecipa a questo pensiero: cosa percepite e notate? Osservate con autentica curiosità, vi serve per riconoscere come risponde il vostro corpo. Aumenta il battito cardiaco? Aumenta la respirazione o diminuisce e il vostro corpo tende ad accasciarsi o ad andare verso il basso? Osservate quante più risposte corporee emergono.

Come nell'esercizio precedente, usando la stessa figura colora in rosso le parti del corpo che senti attivate e in tensione, e colora di nero e/o le parti del corpo che senti come se fossero spente.

Quando il livello di stress diventa eccessivo il senso di vulnerabilità, impotenza, non controllo, sentirsi in pericolo anche se la minaccia è finita, le risposte di iperattivazione e ipoattivazione possono peggiorare e *dis*-regolarsi, così come le emozioni. Tutto quello che proviamo può diventare troppo (iper) o troppo poco (ipo). Possono essere transitorie o diventare croniche.

INDICATORI SOMATICI *DI DISREGOLAZIONE*

IPERAROUSAL	IPOAROUSAL
• sudorazione • irrequietezza • tremore • respiro veloce /affanno • aumento frequenza cardiaca • parlare velocemente • sguardo mobile e occhi "allargati"	• sudorazione fredda • senzazione di stordimento / collasso • incapacità attentiva • respiro lento /leggero • diminuzione frequenza cardiaca • voce bassa e narrativa scarsa • sguardo verso il basso e occhi "in chiusura"

INDICATORI EMOTIVI (alterati analogamente alle risposte corporee):

IPERAROUSAL (sistema simpatico)	ADEGUATE	IPOAROUSAL (sistema parasimpatico)
paura vs terrore rabbia vs furia ansia vs panico	rabbia tristezza paura gioia	impotenza disperazione depressione bassa energia

ESERCIZIO 3: REGOLARE L'IPERATTIVAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO SIMPATICO

STEP 1: ORIENTAMENTO

Se vi sentite in ansia o siete irritabili ma di fatto non sta accadendo niente, il vostro sistema nervoso è allertato ed è come se non vi permettesse di "essere presenti nel posto dove siete", come se foste altrove. L'amigdala (deputata alle risposte di allarme) si attiva e produce una reazione come se ci fosse un pericolo imminente o in atto. Provate a pensare ad una situazione in cui, avete parcheggiato la macchina in una strada secondaria, avete finito di lavorare, è buio e dovete andare a prendere la macchina. Questo già di per sé aumenta un po' la soglia di allerta

perché è buio e la strada è poco frequentata, ma è una allerta sana, vi permette di acuire quindi di usare molto di più i vostri sensi, come l'udito, la vita, per essere molto più attenti. Mentre state andando sentite dietro di voi dei passi veloci, in pochissimi secondi il vostro sistema di allarme (già un po' attivato), vi dice che c'è un pericolo. A questo punto vi girate velocemente (riflesso di orientamento) e vi accorgete che è solo una persona che fa jogging e corre pensando ai fatti suoi. La vostra amigdala, si calma, il battito cardiaco e il respiro (con frequenza aumentata preparandosi ad affrontare una minaccia) rallentano fino a tornare allo stato di allerta "giusta" visto che rimane comunque il contesto della strada buia. Il riflesso di orientamento è importante perché vi permette di capire se dovete fuggire, attaccare dopo aver valutato la situazione di minaccia. Quello che può accadere è che - anche se avete verificato che non c'è pericolo - la vostra amigdala rimanga comunque molto allertata, sopraggiunga una risposta di immobilizzazione (non riuscite a girarvi ma vi bloccate, e dentro percepite un'allerta che continua ad aumentare – freezing – e, anche se il corridore è già passato, vi continua a sollecitare come se ci fosse ancora un pericolo). Questa percezione di minaccia deve rientrare e, per farlo, indichiamo di seguito due esercizi di orientamento. Potete provarli entrambi, ci saranno situazioni in cui il primo esercizio che è più semplice vi funzionerà subito, e altre occasioni in cui siete molto attivati e avrete bisogno di fare l'altro, o entrambi. Dobbiamo calmare l'amigdala rassicurandola: non sta accadendo niente di minaccioso.

> ESERCIZIO 1: Guardatevi intorno (orientamento nello spazio) cosa vedete? Guardate tutta la stanza, ruotando il colo. Vedete i colori? Le scritte? Vedete qualche oggetto in particolare? Sentite dei rumori nella stanza? Fuori dalla stanza? Avete qualche sapore in bocca? Che tipo di sapore è? Sentite i vostri vestiti sulla pelle? Le scarpe? Potete toccarvi il braccio? Lo sentite?
>
> ESERCIZIO 2: Guardatevi intorno e identificare 5 cose che infondono calma e che saltano all'occhio (sedie, tavoli, oggetti vari), respirate lentamente. Identificate 5 suoni che infondono calma che si possono sentire (voci, telefoni, il proprio respiro), respirate lentamente. Identificare 5 cose che si possono sentire al tatto (il bracciolo sotto le braccia, la coperta tra le mani, una borsa), respirate lentamente. Contate a voce alta fino a 5, respirate lentamente. Canticchiate una melodia a piacimento per qualche secondo, respirate lentamente. Contate di nuovo a voce alta fino a 5, respirate lentamente.

STEP 2: RIDURRE LA TENSIONE E REGOLARE IL RESPIRO

Se percepite una sensazione di ansia, battito accelerato, aumento della respirazione, agitazione interna, irritabilità, bisogno di muoversi spesso o di fare molte cose (iperattivazione) dovete diminuire questa agitazione interna. Se questo è quello che vi sta accadendo, se vi osservate allo specchio noterete spalle irrigidite (che tendono ad andare verso l'alto) e anche il collo può essere teso. L'esercizio che dovete fare è quello di osservare tutte le parti che sono in tensione,

e concentrandovi su ogni parte singolarmente, quindi una parte del corpo tesa, alla volta, dovete aumentare volontariamente la tensione, quindi contraendo la parte tesa, e inspirando (l'aria entra dal naso) contando mentalmente fino a 3, e poi espirate (l'aria esce dalla bocca) con espirazioni lunghe, come se doveste svuotare i polmoni, l'espirazione deve essere più lunga dell'inspirazione. Per chi fa subacquea, è come quando si svuota l'aria dei polmoni prima di immergersi, se i polmoni non sono svuotati dell'aria, non si riesce ad immergersi. Questo esercizio vi permette di diminuire la tensione, e l'attivazione. Fatelo, per ogni parte del corpo che sentite tesa (ad esempio spalle, braccia, stomaco, mascella, ecc.) fino a quando non sentite che la tensione è scesa.

STEP 3: USO DELLE RISORSE SOMATICHE

Se siete attivati e provate a camminare potreste percepire i piedi come se fossero più leggeri più leggeri, come se non appoggiassero veramente sul pavimento. Questo accade perché la tensione è come se andasse percettivamente verso l'alto. Quindi:

- Sentire nel corpo se c'è un punto che percepite senza tensione e che potete identificare con una sensazione di calma. Focalizzatelo e, partendo da quel punto, ripetete internamente (ad esempio) *il mio piede è rilassato e calmo*, ripeterlo qualche volta e lasciare che la sensazione di calma di quella parte possa espandersi percependone la propagazione ad occhi chiusi.
- Diminuite la tensione delle spalle come se dovessero cedere alla gravità e allineate la colonna, dovete percepire la schiena dritta ma non rigida, sostenuta, quasi coccolata dallo schienale della sedie/poltrona.
- Appoggiare la mano sul petto e internamente dite *IO sono qui presente ora* e sentire cosa accade nel corpo.
- Appoggiate una mano sulla parte del corpo che sentite più attivata (es. il petto, l'addome) e notate la sensazione della vostra mano, il calore, notate come cambia quella tensione rispetto a prima con questo auto-contatto. Spesso capita che se siamo agitati ci tocchiamo, sfioriamo, accarezziamo qualche parte del corpo: è un gesto istintivo per calmarci. Qui questo gesto istintivo nell'esercizio lo facciamo mirato.
- Sentite i glutei appoggiati sulla sedia, rilassati come se occupassero tutto lo spazio: quando si è in attivazione tutta la zona glutei è contratta. Sedetevi morbidi e rilassate l'appoggio sulla sedia.
- Sentire i piedi appoggiati sul pavimento senza scarpe focalizzandovi sulla sensazione che arriva dal contatto con il pavimento sotto i piedi e la sensazione di radicamento che offre (come se aveste nei piedi le radici di una quercia).

ESERCIZIO 4: REGOLARE L'IPOATTIVAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO SIMPATICO

Abbiamo visto sopra le risposte di attivazione del sistema nervoso simpatico ma, davanti ad una minaccia, il nostro sistema nervoso può avere la tendenza a spegnersi o nei casi più gravi spegnersi totalmente (svenimento/morte simulata). Si percepiscono spalle pesantissime, riduzione al minimo di tutte le funzioni di movimento, della respirazione e il cuore batte a rallentatore. Questa risposta del nostro sistema nervoso può farvi sentire eccessivamente affaticati pur non avendo fatto nulla, il tono dell'umore è depresso, vi sentite senza speranza, facilità al pianto, allo sconforto. Tutto il vostro corpo è "accartocciato" tendendo idealmente verso il basso. Diversamente dall'attivazione precedente, dobbiamo fare esercizi per aumentare l'attivazione.

STEP 1: ORIENTAMENTO

Gli esercizi di orientamento sono gli stessi dell'iperattivazione. Servono per dire al vostro sistema nervoso dove siete e che non c'è pericolo.

> ESERCIZIO 1: Guardatevi intorno (orientamento nello spazio): cosa vedete? Guardate tutta la stanza, ruotando il colo. Vedete i colori? Le scritte? Vedete qualche oggetto in particolare? Sentite dei rumori nella stanza? Fuori dalla stanza? Avete qualche sapore in bocca? Che tipo di sapore è? Sentite i vostri vestiti sulla pelle? Le scarpe? Potete toccarvi il braccio? Lo sentite?
>
> ESERCIZIO 2: Guardatevi intorno e identificare 5 cose calmanti che saltano all'occhio (sedie, tavoli, oggetti vari), respirate lentamente. Identificate 5 suoni calmanti che riuscite a sentire (voci, telefoni, il proprio respiro), respirate lentamente. Identificare 5 cose che riuscite a sentire al tatto (il bracciolo su cui poggiano le braccia, la coperta tra le mani, una borsa), respirate lentamente. Contate a voce alta fino a 5, respirate lentamente. Canticchiate una melodia a piacimento per qualche secondo, respirate lentamente. Contate di nuovo a voce alta fino a 5, respirate lentamente.

STEP 2: AUMENTARE LA TENSIONE E REGOLARE IL RESPIRO

Se percepite una sensazione di sconforto, tristezza, affaticamento, rallentamento nei movimenti e avete solo voglia di dormire (ipoattivazione), dovete aumentare la tensione per contrastare la sensazione di spegnimento e affloscimento. Se questo è quello che vi sta accadendo, osservandovi allo specchio vedrete spalle pesanti che tendono ad andare verso il basso e il corpo come se fosse molle (ipotonia). L'esercizio che dovreste fare è quello di osservare tutte le parti che non hanno tonicità e, concentrandovi su ciascuna singolarmente, dovete aumentare volontariamente la tensione in modo mirato. Quindi contraete la parte e inspirate (l'aria entra dal naso) contando mentalmente fino a 5, poi espirate (fuori l'aria dalla bocca) con espirazioni corte, come quando si spegne una candela. Qui, diversamente dall'esercizio dell'iperattivazione, non dovete svuotare i polmoni ma riempirli. L'inspirazione

(aria che entra) lunga fa andare spontaneamente il corpo verso l'alto. Fatelo, per ogni parte del corpo che sentite poco tonica o che pensate di non sentire (ad esempio le spalle, le braccia, lo stomaco, la mascella) fino a quando non sentite che la tensione è aumentata.

STEP 3: USO DELLE RISORSE SOMATICHE

Nei casi di ipoattivazione, dobbiamo aumentare il livello di tensione in tutte le parti del corpo.

- Raddrizzatevi sulla sedia, tirate su le spalle e apritele (se sono un po' chiuse) e allineate la colonna vertebrale, dritta ma non rigida.
- Prendete degli oggetti in mano e stringeteli, fate delle pressioni spingendo con le mani sui braccioli, sulle gambe, stringete i pugni.
- Appoggiare la mano sul petto e internamente dite IO sono qui presente ora, e sentire cosa accade nel corpo.
- Sentite i glutei appoggiati sulla poltrona.
- Sentire i piedi che premono sul pavimento
- Muoversi sulla sedia
- Alzatevi e "spingete" il muro appoggiandovi come fosse un esercizio di stretching.

ESERCIZIO 5: IDENTIFICARE RISORSE DEL PASSATO UTILIZZATE IN SITUAZIONI DI DIFFICOLTA'

Nella situazione di questi giorni forse vi sentite inadeguati, senza controllo, impotenti ma probabilmente sono esperienze che avete già fatto. Quante volte avete affrontato situazioni difficili. Solo che in una situazione di allarme particolare come quella che stiamo vivendo - anomala, prolungata, con ansia e sconforto che incombono - forse ce ne dimentichiamo. Ma è proprio in queste situazioni che invece bisogna ricordarsi di avere delle risorse che in parte avete già usato.
Adesso trovate una posizione comoda e mettetevi a vostro agio, chiudete gli occhi e fate un respiro profondo. Quando sentite uno stato di calma nel vostro corpo, tornate con il pensiero a un momento in cui vi siete sentiti appagati In cui avete avuto la sensazione di essere riusciti a gestire una situazione difficile. Adesso pensate a quali capacità avete messo in atto, quali sono le risorse che avete attivato. Pensateci, avete utilizzato più di una risorsa per gestire la difficoltà. Fate un elenco. *Adesso che avete identificato quali sono le vostre risorse, sceglietene due, quelle che vi piacciono di più.*
1. *Scegliete la prima risorsa, e notate cosa accade nel vostro corpo se rimanete in contatto con questa risorsa, registrate le sensazioni e cosa accade al respiro.*
2. *Adesso proseguite con un'altra risorsa e notate cosa accade nel vostro corpo se rimanete in contatto con questa risorsa, registrate le sensazioni e cosa accade al respiro*
3. *Adesso notate come è la sensazione nel vostro corpo partendo dalla consapevolezza di avere tutte queste risorse.*

Partendo da questa consapevolezza – attivata anche dalle sensazioni corporee che avete registrato - c'è un pensiero positivo che emerge? Qualcosa che potete dirvi per supportarvi in questa situazione complicata?

ESERCIZIO 6: IDENTIFICARE ALCUNE DELLE RISORSE ATTUALI

Adesso pensate alla situazione attuale, alle difficoltà, preoccupazioni, fatica dello stare a casa magari con i vostri figli o i vostri genitori anche loro in difficoltà rispetto alle restrizioni. Anche in questa situazione di difficoltà prevalenti se vi fermate un attimo a pensare troverete qualcosa, anche piccola, che invece sta funzionando. Qualcosa che sta emergendo, può essere una capacità che non pensavate di avere, può essere legata al tempo in più per voi stessi e per i vostri cari. Pensateci, sicuramente anche solo una cosa, sta funzionando. Adesso che l'avete trovata fate un bel respiro e osservate come risponde il vostro corpo se pensate a questa cosa, anche piccola, che sta funzionando. *La vostra postura cambia? Vi sedete più dritti, vi sentite più rilassati la postura, alzate il mento? Forse cambia il vostro respiro – forse fate un respiro profondo? Il vostro respiro rallenta o accelera? Se il vostro corpo potesse parlare, cosa direbbe di voi, degli altri, o del mondo?* Partendo da queste sensazioni corporee, c'è un pensiero positivo che emerge su di voi o sulla situazione?

Mai come in questo momento abbiamo bisogno di trovare un senso di calma: se siamo calmi possiamo mettere insieme tutte le informazioni che abbiamo ricevuto e comportarci nel modo migliore richiesto da questa situazione che, ricordiamo, occuperà ancora un po' di tempo ma è transitoria e (prendendo a prestito la frase di un film) *non può piovere per sempre*.

Puliatti M. (2017). *La Psicotraumatologia nella pratica clinica. Interventi di stabilizzazione con adulti, bambini e adolescenti*. Milano: Mimesis.