



# La vita normale è stata sconvolta

Gestire gli sconvolgimenti  
causati dal COVID-19

**Lorrae Mynard**

*traduzione italiana a cura di*  
**Valentina Medeossi**

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



con il patrocinio di



**A.I.T.O.**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA DEI  
TERAPISTI OCCUPAZIONALI

# La vita normale è stata sconvolta

COVID-19 sta causando sconvolgimenti nella vita quotidiana delle persone di tutto il mondo. È necessario seguire le raccomandazioni in merito al mantenimento delle distanze sociali e al rispetto delle restrizioni nei movimenti al fine di mantenere al sicuro l'intera comunità dal contagio. Nel frattempo però è necessario essere consapevoli di quanto questi cambiamenti possono influire sull'equilibrio mentale, fisico e sul benessere occupazionale.





# Cosa possiamo fare?

Molte persone stanno passando molto più tempo a casa, quindi è necessario riprogrammare la vita quotidiana facendo attenzione a:



**Produttività**



**Cura di sé**



**Tempo libero**



**Il tuo spazio**



**Routines**



**Ruoli**



# Produttività

Si intendono tutte le attività che vengono svolte per un lavoro retribuito, volontariato, apprendimenti e studio, prendersi cura o adoperarsi per la famiglia e la comunità. Le attuali restrizioni possono aver colpito le persone in molti modi in base all'agenda settimanale di ognuno.



## **Impiegati**

Per le persone che lavorano in ufficio può essere relativamente semplice svolgere lo stesso lavoro o attività simili da casa.

Alcuni necessiteranno acquisire dimestichezza con le piattaforme online per poter svolgere il lavoro (smartworking).



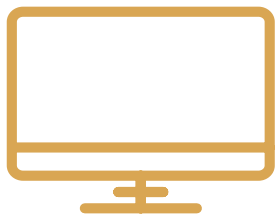
## **Servizi ai clienti**

Coloro che sono abituati a lavorare in contatto diretto con i clienti, possono essere riassegnati a compiti d'ufficio, a supporto dell'organizzazione aziendale.



## **Studenti**

Per gli studenti che di solito frequentano le lezioni a scuola o all'università, può essere necessario modificare le modalità tramite didattica online o con lezioni condotte dai genitori.



## Configura la tua postazione di lavoro

Se è necessario lavorare molto o studiare da casa, è importante individuare una postazione di lavoro ben impostata, poiché questa potrebbe diventare il principale luogo di lavoro per l'immediato futuro.

Si possono utilizzare attrezzature come: una sedia da ufficio, una scrivania di altezza adatta, tastiera, mouse e monitor.

Ci sono molti espedienti e suggerimenti per lavorare da casa. Ora è un buon momento per provarli!

È importante restare in contatto con i colleghi o con i compagni di studi.

Telefono, Skype o FaceTime possono aiutare nel controllare che le persone stiano bene.



## Lavorare come sempre?

Alcune persone continueranno a recarsi presso il loro luogo di lavoro, ma i modi di fare le cose potrebbero cambiare e/o il ritmo potrebbe diventare molto pressante per rispondere alla situazione COVID-19 (ad es. assistenza sanitaria e operatori di emergenza, politici e amministratori locali, addetti alle consegne).

È molto importante assicurarsi di mangiare, bere e fare delle pause durante il turno e supportare i colleghi controllandosi l'un con l'altro.

È fondamentale cercare supporto se hai necessità in situazioni nuove e/o difficili.

La performance nel lavoro ne risentirà se si è esauriti e stanchi fisicamente o emotivamente.



## Muoviti verso qualcosa di nuovo

Per coloro che stanno sperimentando un calo lavorativo o sono impiegati in aziende temporaneamente o permanentemente chiuse, la situazione può essere molto spaventosa.

A seconda delle proprie capacità, esperienze e posizione, questa situazione potrebbe essere un'opportunità per entrare in un nuovo ruolo all'interno di aziende che stanno assumendo più personale in risposta all'emergenza COVID-19, come ad esempio:

- assistenza sanitaria
- pulizia
- servizi di consegna per acquisti online
- amministrazioni
- case farmaceutiche e aziende di biotecnologie
- servizi di comunicazione via web





## **Se non puoi trovare lavoro?**

Non tutti saranno in grado di trovare facilmente una nuova occupazione.

Sarà importante richiedere una consulenza tempestiva su diritti ed agevolazioni che potrebbero essere disponibili.

Se si è senza lavoro, è importante considerare cos'altro si può fare per rimanere produttivi.

Anche se garantire un reddito è essenziale, si possono trovare azioni che diano un senso di successo e di gratificazione, dando un contributo.

Questo è davvero molto importante per l'equilibrio mentale e il benessere.

Si può seguire un corso online. Ce ne sono molti gratuiti o a basso costo disponibili su varie piattaforme.

Si possono eseguire le pulizie di primavera, fare lavori di manutenzione in casa o in giardino.

Supportare le altre persone tramite opere di volontariato, o aiutando, nei limiti delle disposizioni e degli obblighi, le persone più in difficoltà (ad es. fare acquisti per familiari anziani o vicini di casa).



# Cura di sè

Occuparsi di se stessi e del proprio spazio.



## **Cura personale**

Molte attività di cura personale, non dovrebbero risentire della situazione attuale, ma bisogna assicurarsi di poter reperire tutto il necessario (come medicine o detersivi).

## **Supporto sanitario**



Molte persone si rivolgono a dei professionisti sanitari come parte integrante della cura di sé. Bisogna verificare con i professionisti se è ancora fattibile fissare degli appuntamenti. Altri potrebbero fornire servizi a domicilio, telematici o appuntamenti online.



## **Salute mentale**

Bisogna essere consapevoli del proprio equilibrio mentale in questo momento angosciante. Se necessario, contattare gli operatori sanitari conosciuti o utilizzare numeri verdi o servizio di supporto online.



## **Acquisti e cibo**

L'acquisto di cibo e generi di prima necessità può modificarsi radicalmente.

Bisogna fare attenzione a quel che è disponibile nell'area attorno a casa e verificare cos'è ancora disponibile ed acquistabile di persona.

Se si aveva già dimestichezza con lo shopping online, non sarà difficile adattarlo alla situazione.

Se invece è una novità, avendo a disposizione un accesso internet, si può approfittare e chiedere a qualcuno di spiegarci come fare un ordine online.

È importante non fare affidamento solo sul cibo da asporto o takeaway: dopo un dato periodo, potrebbe dimostrarsi un'opzione economicamente costosa e poco salutare.

Bisogna cercare di preparare pasti equilibrati e nutrienti. Non serve essere fantasiosi. Si può consultare un ricettario o vedere un video online per sviluppare le abilità in cucina.



## **Esercizio fisico**

L'esercizio fisico è molto importante per mantenere la salute fisica e mentale.

È importante includere nella giornata alcuni esercizi.

Alcune idee possono essere: un corso di Zumba su Youtube, scaricare dei *workout* per lo *stretching* o per l'esercizio fisico, rispolverare la cyclette o il tapis roulant.

Si possono fare degli esercizi occasionali durante il giardinaggio, mentre si puliscono le finestre o si spazza il vialetto.



## **Sonno**

Il sonno è molto importante per la salute!

Se non si hanno impegni per il giorno successivo, può essere difficile andare a letto presto, e facile invece rimanere a letto la mattina oltre il solito orario della sveglia.

Bisogna cercare di essere disciplinati e mantenere degli orari regolari per coricarsi e svegliarsi.

Se si hanno difficoltà ad addormentarsi, non utilizzare dispositivi un'ora prima di coricarsi.

Si possono provare delle bevande calde (senza caffeina), fare un bagno caldo, ascoltare della musica calmante o fare qualsiasi cosa possa aiutare a rilassarsi.



# Tempo Libero

È davvero importante assicurarsi di svolgere quelle attività che possono ricaricare o portare piacere.

Non è il caso di abbuffarsi di film o serie TV.

Bisogna riprogrammare e sostituire le attività che venivano svolte di solito, ma al momento non sono fattibili.



## **Tempo Libero, idee da provare**

- Ascoltare l'album preferito, guardare livestream un concerto o un film assieme ad amici e discuterne al telefono.
- Guardare una mostra virtuale o visita una galleria online.
- Viaggiare in poltrona guardando un documentario.
- Pianificare ed organizzare uno show di famiglia: barzellette, scenette, trucchi di magia, spettacoli musicali.
- Consultare le risorse bibliotecarie online. Ci sono libri, riviste, audiolibri, film e molte altre cose, anche gratis.





## **Progetti personali**

Sembra che nei prossimi mesi ognuno passerà molto più tempo a casa e potrebbe quindi essere il momento ideale per iniziare o completare un progetto personale.

È il momento quindi per fare qualcosa che si era rimandato da tempo:

- Riprogettare il giardino.
- Assemblare un album fotografico.
- Sviluppare nuove abilità in cucina o nell'artigianato. Riorganizzare armadi, garage, cantine.
- Imparare a suonare un nuovo pezzo al piano o alla chitarra.
- Terminare progetti di ricami o simili.



# Imposta il tuo spazio

Le vite di tutti si svolgono in contesti ed ambienti ai quali è possibile apportare delle modifiche agli spazi o agli oggetti affinché essi supportino il nostro impegno e il nostro comfort.



## Cosa ti serve?

Bisogna considerare se ci sono cose da procurarsi in questo periodo di ridotta mobilità nell'ambiente comunitario, come ad esempio libri, materiale per ufficio, attrezzi vari per hobbies e lavori di manutenzione.



## Nutrire i propri sensi

Suoni, gusti, fragranze, scene visive... Cosa può aiutare per sentirsi a proprio agio ed impegnati?

Ci sono varie possibilità: mettere della musica per sollevare il proprio umore, aprire una finestra per far cambiare l'aria o per sentire rumori diversi, utilizzare dei tappi per concentrarsi sul lavoro, ascoltare la radio in sottofondo per sentirsi meno isolati.

Oppure usare erbe ed olii essenziali o procurarsi un mazzo di fiori o dei rami per rendere lo spazio più luminoso.



# Routines

Le routines forniscono un modello per la quotidianità e generalmente supportano le persone nel fare le cose necessarie, quando vanno fatte.

Rispettare delle routine prevedibili, può dare un senso di stabilità.



## **Mantieni più routines possibile**

Per molte persone le routine usuali possono essere state interrotte dalle estreme misure di distanziamento sociale e dalle limitazioni e chiusure lavorative.

È molto importante cercare di mantenere una routine il più stabile possibile o crearne una che possa diventare la “nuova normalità” per tutta la famiglia durante questo periodo.

Va mantenuta una quotidianità stabile, ma può essere necessario modificare l'ubicazione delle varie attività.

- Se si lavora da casa, può essere utile mantenere gli stessi orari che si avrebbero se si lavorasse normalmente.
- Se ci sono bambini in età scolare a casa, può aiutare mantenere lo stesso orario scolastico, facendo le pause programmate e fermandosi per pranzo con i soliti orari.
- Andare a letto e svegliarsi ai soliti orari.



## **Mantieni più routines possibile**

Vanno considerate le modalità per simulare la “settimana tipo” evitando di disconnettersi, cercando di mantenere gli stessi orari in cui si verificherebbero in una situazione normale.

Ad esempio:

- Seguire delle lezioni di danza online, anziché frequentare le lezioni di persona.
- Praticare degli sport in giardino, dato che non si possono svolgere degli allenamenti.
- ETC...



## **Scrivi un programma**

Se si sta lavorando da casa, potrebbe essere difficile stabilire dei confini tra “compiti casalinghi” e “compiti lavorativi”; perciò mantenere una routine strutturata può aiutare a differenziare i due ambiti per evitare distrazioni.

È importante negoziare e decidere tra adulti come gestire le necessità lavorative e la gestione dei bambini, decidendo e delineando orari e disponibilità.

Può essere utile scrivere un programma

Può sembrare assurdo, ma alcuni adulti e alcuni bambini possono trovare utile indossare vestiti ed accessori che gli aiutino ad “immedesimarsi” nei vari ruoli (come ad esempio indossare un completo o l’uniforme scolastica).



## **Trova un equilibrio**

È davvero importante mantenere, all'interno della quotidianità, un equilibrio tra le attività di cura di sé, di produttività e di tempo libero.

È importante bilanciare la routine in termini di spazi ed oggetti da utilizzare.

Bisogna evitare di passare molto tempo davanti a dispositivi elettronici o in un unico spazio. Muoversi e variare è importante.

Un'idea è quella di fare leggeri esercizi di stretching durante le lezioni online, camminare durante le telefonate o sedersi sul divano durante la lettura di documenti.

È importante mantenere e costruire interazioni sociali che riducano il rischio di sentirsi isolati socialmente.

È altrettanto fondamentale limitare l'accesso alle notizie, ai giornali e alla TV. Non solo questo può aumentare l'ansia, ma potrebbe anche essere una distrazione da altre cose che devi fare.





# Ruoli

I ruoli descrivono le cose che facciamo e il modo in cui ci relazioniamo con le persone attorno a noi.

Questi includono cose come essere uno studente, un lavoratore, un componente di una squadra, un hobbista, un genitore, un fratello o un amico.



## Quali sono i tuoi ruoli abituali?

Pensa a quali sono i ruoli in cui ti puoi identificare e considera come possono essere mantenuti o addirittura sviluppati durante questo periodo di isolamento e distanza sociale.

Valuta quali sono i contesti sociali all'interno della tua comunità e verifica se ci sono modalità di incontro online.

Approfitta di questi sistemi per mantenere viva la rete sociale e chiedi aiuto se non hai dimestichezza nell'utilizzo delle piattaforme online.

Gli strumenti informatici posso aiutare nel restare in contatto con amici e familiari.

Si può giocare un gioco da tavola online con un amico o col fratello; si può leggere un libro al proprio nipote via Skype.

Utilizza un modo vintage di relazionarti con le persone: prendi il telefono per fare una lunga chiacchierata. Puoi scrivere una lettera o un biglietto.

Questa può essere una buona opportunità per conoscere meglio le persone che vivono nel vicinato.



# Cerca il tesoro nascosto...

Stiamo vivendo tutti, a vari livelli, delle interruzioni nella vita quotidiana.

È una cosa spiacevole e nessuno lo farebbe volontariamente.

Ma potrebbe esserci anche un aspetto positivo in tutto ciò.

Forse il rallentamento forzato o il passare più tempo con i propri familiari può fare davvero bene.

Cerchiamo il tesoro nascosto.

La situazione COVID-19 ci costringe tutti a vivere in cerchi geograficamente più piccoli, ma ciò non deve impedirci di vivere la nostra vita al massimo.



# Cosa fanno i terapisti occupazionali?

I terapisti occupazionali sono professionisti sanitari che sostengono la salute e il benessere delle persone in ogni momento della vita.

Usano la parola “OCCUPAZIONE” per descrivere tutto ciò che le persone hanno bisogno di fare (ad esempio prendersi cura di se stessi), vogliono fare (ad esempio andare al cinema), ci si aspetta che facciano (ad esempio andare a lavorare)

Malattie, lesioni o problemi di sviluppo possono influenzare la capacità delle persone di partecipare alle attività di vita quotidiana.

I TO lavorano con le persone per verificare se cambiamenti nella persona, nelle attività o nell'ambiente possono favorire la partecipazione nella quotidianità.

Un cambiamento nella persona può significare imparare nuove abilità o nuovi modi di fare le cose, nelle attività può voler dire fare la stessa cosa in modo diverso, o trovare un'occupazione sostitutiva; cambiare l'ambiente potrebbe comportare la riorganizzazione degli spazi o la scelta di nuovi oggetti.

Queste sono informazioni generali destinate a supportare le persone nel gestire gli sconvolgimenti nella vita quotidiana correlati all'emergenza attuale.

Contatta i professionisti sanitari per consigli specifici.

Le indicazioni e i suggerimenti devono tener conto delle attuali raccomandazioni e disposizioni governative e del Dipartimento della Salute.

Può essere che alcuni di essi non siano più applicabili a causa di ulteriori restrizioni.

Questa guida è stata compilata da Lorrae Mynard.

Lorrae è una terapeuta occupazionale con sede a Melbourne e candidata per un dottorato di ricerca alla Monash University. Ha lavorato nell'ambito della salute mentale con gli adulti in Australia, Canada e Regno Unito. La traduzione italiana è stata curata da Valentina Medeossi, terapeuta occupazionale che lavora in provincia di Udine (Friuli Venezia Giulia).

Questa guida può essere condivisa liberamente.



[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)

Traduzione e distribuzione  
italiana patrocinata da



[www.aito.it](http://www.aito.it)

© Lorrae Mynard, March 2020