

Come curare il proprio benessere psicofisico



Dott.ssa Giovanna Botticella,
Psicologa Consulente presso IZSLT

Gentili Collaboratori,

voglio condividere con voi questo breve articolo, sperando che possa esservi d'aiuto per affrontare questo difficile periodo storico che ha cambiato radicalmente il nostro modo di vivere, di relazionarci e di lavorare. Come ben sappiamo il Covid-19 è altamente contagioso, perché la maggior parte delle persone manca di immunità contro questo nuovo virus. In attesa che il vaccino copra la maggior parte della popolazione, l'attuale terapia Covid-19 prevede solo il trattamento dei sintomi, le cure di supporto e la prevenzione delle complicanze, ma non è ancora disponibile alcun farmaco mirato. Pertanto, la migliore strategia rimane la prevenzione, ma anche il miglioramento dell'immunità individuale, potenziando il nostro sistema psico immunitario.

Un prezioso suggerimento arriva da Daniel Siegel, neuroscienziato di fama mondiale, che ha individuato, una serie di attività fondamentali in grado di promuovere il benessere fisico, mentale, psicologico ed emotivo.

Ha quindi creato "**Il menu della mente sana**", un immaginario piatto di portata con sette principali elementi "nutritivi" distribuiti nel tempo, da assumere regolarmente ogni giorno.

1. **Tempo della concentrazione:** sviluppare la capacità di concentrarsi e di focalizzare l'interesse su una cosa alla volta, in questo modo si attivano alcuni circuiti cerebrali che rilasciano in tutto il corpo sostanze neurochimiche in grado di favorire la neuroplasticità e di facilitare i processi di apprendimento e di memoria a lungo termine.
2. **Tempo del gioco:** impegnarsi in attività spontanee, ludiche e creative, con un atteggiamento di curiosità e di scoperta. Giocare ci mantiene vitali ed energici. Il divertimento favorisce l'apprendimento creativo e permette di sperimentare modi più liberi per entrare in relazione e per collaborare con mente aperta e non giudicante.
3. **Tempo della relazione:** per creare un'unione con gli altri e con la natura. La scienza concorda sul fatto che le relazioni potenziano la nostra salute. Costruire una buona rete affettiva e amicale stimola la produzione di neuromodulatori che favoriscono una vita emotiva equilibrata e gioiosa. I social network ci sono d'aiuto, anche se è possibile incontrarsi dal vivo, mantenendo la "*giusta distanza*".

Entrare in contatto con la natura, aumenta il benessere mentale. Se siamo in uno spazio urbano, è sufficiente aprire la finestra del luogo dove si lavora e osservare le nuvole, i terrazzi con le piante, meglio ancora coltivarne di proprie, ci riporta ad un senso di appartenenza con l'ambiente che ci circonda, essenziale per il nostro benessere.

4. **Tempo del movimento:** dedicarsi all'attività fisica, in base alle proprie capacità, età e stato di salute. L'attività fisica fa bene al corpo, all'umore e favorisce l'apprendimento, mentre la vita sedentaria genera fastidi fisici che possono sfociare in veri e propri disturbi cronici. E' sufficiente una camminata veloce di 30 minuti giornalieri o la pratica dei 5 tibetani, che aiutano a sentire e a riprendere il contatto con il proprio corpo.
5. **Tempo dell'interiorità:** dedicarsi alla riflessione interiore su sensazioni, immagini, emozioni e pensieri, per imparare ad essere più consapevoli su quello che viviamo dentro e fuori di noi, favorisce la regolazione emotiva, aumenta l'empatia e riduce il giudizio verso noi stessi e gli altri.
6. **Tempo dell'ozio:** ritagliarsi spazi senza fare nulla, solo per rilassarsi. Questi momenti di "vuoto fertile" consentono al corpo di scaricarsi e alla mente di ricaricarsi.
7. **Tempo del sonno:** dormire è fondamentale per l'integrazione cerebrale e la memorizzazione di ciò che abbiamo appreso durante il giorno, la memoria si consolida grazie alle ore di sonno. Il giusto riposo ci permette di elaborare ciò che viviamo e di recuperare energia fisica ed emotiva. Si consiglia di non guardare la TV a letto e di non stare sino a tarda notte a navigare su internet o chattare al computer.

Questo ricco piatto dovrebbe essere consumato quotidianamente e diventare una buona abitudine, con l'aggiunta se volete **dell'ingrediente segreto**, una formula (da imparare a memoria):3G x 2P. Generosità, Gentilezza e Gratitudine per le Persone e per il Pianeta.

[i] Sintesi tratta da: Daniel Siegel, *Mappe per la mente. Guida alla neurobiologia interpersonale*, Ed Raffaello Cortina, Milano 2014