



## Quarantena e isolamento sociale: Gestire la propria vita al tempo del COVID-19

Potresti essere una delle diverse milioni di persone che sono state costrette a rimanere a casa in isolamento o in quarantena a causa della pandemia del coronavirus (COVID-19). La distanza sociale e l'interruzione delle nostre routine quotidiane rappresentano una sfida per tutti, ma per chi vive con l'obesità questa minaccia a livello mondiale potrebbe risultare particolarmente difficoltosa per quanto riguarda la gestione del peso.

Per renderti la vita un po' più semplice e aiutarti ad affrontare la situazione, abbiamo chiesto al **Dott. Michael Vallis** (MV di seguito), uno psicologo della salute e Professore associato di Medicina di famiglia presso la Dalhousie University in Canada, di spiegare alcune delle reazioni emotive delle persone alla pandemia del coronavirus, e di indicarci quali sono maniere sane per affrontare la situazione.



„Sentirsi nervosi o avere paura è una reazione normale.“

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

**D: Molte persone trovano difficile stare a casa tutto il giorno. Molte sono nervose o spaventate. Qual è il motivo esatto per cui reagiamo in questo modo?**

**MV:** In generale, si sa che la paura cresce al buio. Che cosa significa? La reazione naturale alla sensazione di minaccia, all'incertezza e al pensiero di "cosa succede se..." è una moltitudine di sentimenti: ansia, preoccupazione, paura e panico. Il COVID-19 porta con sé una seria minaccia e una grande incertezza. Quindi, sentirsi nervosi o avere paura è una reazione normale. Tuttavia, ci pone anche nella posizione di dover gestire le nostre sensazioni. Livelli di ansia bassi o moderati possono essere stimolanti, ma livelli molto alti possono sopraffarci o paralizzarci.

„Per la maggior parte di noi, il cibo è un fattore calmante e positivo, o una distrazione che ci intorpidisce.“

**-Dr Michael Vallis**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada



La risposta più naturale alla paura è scappare, per sfuggire alla paura. Questo funzionava bene nella preistoria, quando ci permetteva di sfuggire ai predatori. Come possiamo allontanarci da una fonte di stress come il COVID-19 a cui non possiamo sfuggire? L'isolamento può aiutare a evitare il virus in sé, ma non la paura del virus. Entriamo in modalità di sopravvivenza e facciamo ciò che funziona. Per la maggior parte di noi, il cibo è un elemento calmante e positivo, o di distrazione e attenuante. Chiediti: È probabile che ti butti sul cibo quando sei stressato/a? In caso affermativo, ti interessano delle strategie che possano aiutarti a gestire lo stress e il legame tra lo stress e il cibo?

Poiché il cibo è un'esperienza piacevole, mangiare quando si è stressati (e quando si è annoiati) è davvero un modo di far fronte a quello che succede. Anche se non è salutare, ha senso dal punto di vista della

gestione della situazione. Ti incoraggio a vedere il cibo come qualcosa che svolge una funzione in questa situazione. Ti invito a chiederti: Come posso sostituire la funzione che il cibo svolge per la gestione dello stress?

**D: Ora che comprendiamo in che modo la contingenza COVID-19 può avere un effetto sulle persone, la domanda fondamentale sembra essere: In che modo le persone affette da obesità possono affrontare l'ulteriore stress?**

**MV:** La comprensione è un primo passo importante per affrontare la situazione, ma si tratta solo del primo passo. Ora parliamo delle fasi successive per la gestione della situazione. Gestire la situazione comprende diverse fasi:

## **Fase 1: Espressione delle emozioni e sostegno sociale**

La paura è normale quando c'è una minaccia. Gli esseri umani sono esseri emotivi, e provano emozioni positive e negative sulla base della propria esperienza. La minaccia causa paura, la percezione di perdita causa tristezza (o depressione), e l'esperienza dell'intrusione provoca rabbia.

Gestire questi normali stati d'animo è generalmente legato all'espressione delle emozioni e al sostegno sociale. Ovvero, quando ci sentiamo preoccupati e ansiosi, non dobbiamo sopprimere tali sensazioni. Trovare modi per esprimere le nostre sensazioni (come parlare, scrivere, cantare o ballare) può aiutarci a scaricare le nostre emozioni. Le emozioni sono come le onde: arrivano e, se glielo consentiamo, passano. Cercare di ignorare o sopprimere le nostre normali emozioni può peggiorare le cose.

**„Chiediti: Come posso sostituire la funzione del cibo come fattore utile a gestire lo stress?“**

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

## Fase 2: Adottare strategie di difesa

Ecco dove entra in gioco il concetto di sostituzione della funzione che il cibo svolge per la gestione dello stress. Se ti accorgi di mangiare in reazione alla paura, all'ansia o alla noia, prenderesti in considerazione l'idea di mettere in pratica strategie di gestione diverse dal mangiare? La buona notizia è che ci sono molte strategie alternative che potrebbero essere utili. La cattiva notizia è che qualsiasi strategia di gestione deve essere appresa e non funzionerà subito. Si raccomanda di mettere in pratica qualsiasi strategia di gestione più volte, diciamo 20 o 25 volte, prima di decidere se tale strategia è utile. **Si possono raggruppare strategie generali di gestione in cinque categorie:**

1. **Attività fisiche calmanti.** La risposta allo stress prepara il corpo ad agire; gli ormoni dello stress aumentano, i muscoli diventano più tesi e la respirazione accelera, tutto nel tentativo di prepararci all'azione. Imparare a calmarsi può essere molto utile per gestire lo stress. Tra le strategie calmanti ci sono la respirazione profonda, il rilassamento muscolare e il rilassamento mentale. Attività organizzate come praticare yoga, tai-chi, meditare, pregare, ascoltare musica, dipingere, accarezzare un gatto o un cane o prendersi cura delle piante funzionano per molte persone. Ti invito a essere creativo/a e a provare cose nuove fino a quando trovi ciò che funziona per te. Queste attività naturalmente devono essere praticate in conformità con le direttive di quarantena dalle autorità governative locali.
2. **Attività fisica per scaricarsi.** Inoltre, è stato dimostrato che l'attività fisica può essere un buon modo per gestire lo stress. Camminare, correre, saltare, andare in bicicletta o ballare può essere utile per molti se si riesce a farlo al chiuso. Potrebbe essere necessaria un po' di creatività per trovare un modo per scaricare l'energia fisica in uno spazio ristretto. La cosa più bella delle strategie di gestione è che ogni piccola parte serve. In questo periodo ci sono molti esercizi online e virtuali.
3. **Espressione delle emozioni.** Come detto sopra, gli esseri umani sono esseri emotivi, e trovare modi per sperimentare, esprimere e accettare le nostre emozioni è molto salutare.
4. **Supporto sociale.** La connessione agli altri è un modo eccellente per gestire lo stress. Nell'ambito della pandemia di COVID-19, vediamo in che modo gli atti casuali di gentilezza nei confronti degli altri possano ispirarci tutti. Anche chi è fisicamente isolato/a può rimanere socialmente connesso/a, sia online sia chiamando amici e familiari.
5. **Accettazione.** Sicuramente avrai sentito dire che "il presente è tutto quello che abbiamo". Il passato è passato, e tutto quello

che possiamo fare è trarne insegnamento. Domani non è ancora arrivato; viviamo nel momento presente. Essere consapevoli del nostro stato attuale in modo aperto e curioso può essere utile. La consapevolezza aumenta quando pensiamo ai valori fondamentali che ci ispirano. Noi che ci stiamo isolando lo stiamo facendo non solo per noi stessi; ma per la nostra comunità e per tutto il mondo. Questi valori possono guidarci.



„Le emozioni sono come le onde: arrivano e, se lo consentiamo, passano.“

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

## Fase 3: Fare un piano alimentare

Il COVID-19 ha cambiato il nostro mondo fisico. Per molti di noi le cose sono cambiate in modo significativo e molto velocemente. Abbiamo più tempo non strutturato e maggiore vicinanza alla nostra cucina rispetto a quanto eravamo abituati. Ci sarà utile provare a immaginare dei modi per tenere le distanze dal cibo, specialmente da quegli alimenti che potrebbero invogliarci per motivi diversi dalla fame.

Se hai un piano alimentare giornaliero (ad esempio, 3 pasti e 1 o 2 snack), è salutare rispettare il piano. Ecco alcuni modi per controllare l'alimentazione:

- Mangia a orari prestabiliti e cerca di evitare di assumere cibo in altri momenti.
- Mangia in un solo posto.
- Siediti e non condurre altre attività quando mangi.
- Dopo aver servito una porzione, riponi il cibo residuo

- in modo che non rimanga sul fornello o sulla credenza.
- Conserva il cibo in sacchetti di piccole dimensioni in modo da non avere accesso a grandi quantità di cibo (specialmente per gli alimenti che ti tentano).
  - Prendi in considerazione l'opzione di non tenere in casa il cibo che ti fa veramente gola.

In caso di ulteriori domande riguardanti il COVID-19, visita i siti Web dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) e delle autorità sanitarie locali.

## **Bibliografia**

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-