



Le dieci regole per sopravvivere emotivamente alla quarantena:

1. è cruciale stabilire un **orario per la sveglia**, non importa che siano le 6 o le 11 del mattino, l'importante è che sia sempre lo stesso orario, ogni giorno. Stessa cosa vale per l'ora di andare a letto: non importa se le 22 o le 3 di notte. Che siano sempre quelli;
2. fare attenzione perché prima o poi passerà la voglia di **lavarsi e di cambiarsi** ed è questo il segnale di un calo dell'umore. Allora, doccia ogni mattina anche se controvoglia e vestirsi come per uscire. A chi proprio non vuole rinunciare alla tuta perlomeno assicurarsi di cambiarla tutti i giorni. Meglio indossarle le scarpe almeno quelle sportive perché le pantofole sono un'ancora verso lo sprofondamento di sé;
3. **regole per i pasti**: stabilire orario di pranzo e cena e rispettarli sempre; sarebbe meglio mangiare meno del normale. Prendere l'abitudine di svegliarsi ed addormentarsi ad orari diversi, di mangiare solo quando se ne ha voglia riempendosi di cibo a caso è il modo migliore per abbattere il metabolismo e l'umore;
4. **Se si lavora da casa**, orari da ufficio come se si andasse in ufficio;
5. **per chi ha figli**, creare delle routine quotidiane affinché siano sempre impegnati: seguirli mentre fanno i compiti scegliendo sempre la stessa fascia oraria (meglio al mattino fino all'ora di pranzo che al pomeriggio); se in casa ci sono entrambi i genitori, turnare sull'attività precedente (uno segue i figli, l'altro lavora in smart working);
6. **chi non lavora** può (deve!) dedicarsi a quelle attività e impegni diversi lasciati indietro nei mesi precedenti (riparazioni, ammodernamenti, pulizie e riordino di spazi); un altro modo per passare le giornate è studiare e aggiornarsi;
7. **fare attività fisica** a giorni alterni (questo vale anche per i bambini): in questa situazione abbiamo fortemente bisogno di produrre endorfine perché la sedentarietà, le continue informazioni legate alla pandemia portano all'aumento di ansia e depressione. Ricordati che "*il fare*" permette di scaricare tensioni che altrimenti si accumulerebbero andando a disturbare il riposo notturno, ad abbassare il tono dell'umore e ad aumentare l'aggressività;
8. **parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici** utilizzando gli strumenti tecnologici già in proprio possesso: inventarsi cene ed aperitivi via Skype; tombolate con i parenti in videochiamata; etc.;
9. **parlare e sfogarsi dei problemi e dei pensieri** che affliggono con qualcuno di cui ci si fida (molti psicologi fanno terapie online in questo periodo);
10. inserire nelle proprie giornate, **attività che aiutino a rilassarsi**: yoga, training autogeno, meditazione, lettura, suonare uno strumento, giardinaggio.