

'Rabbia, nostalgia, sensi di colpa e ansia': perché saranno feste di Natale difficili per tutti e quali gli antidoti per sentirsi un po' meglio - Il Fatto Quotidiano

 headtopics.com/it/rabbia-nostalgia-sensi-di-colpa-e-ansia-perche-saranno-feste-di-natale-difficili-per-tutti-e-qu-17661045



Se già normalmente il Natale può portare con sé non solo gioia, ma anche un carico di ansia, quest'anno l'emergenza Covid-19 e la cosiddetta "fatica da pandemia" rischia di avere effetti devastanti [Leggi]

24/12/2020 20.06.00

Fonte



Il Fatto Quotidiano

Se già normalmente il Natale può portare con sé non solo gioia, ma anche un carico di ansia, quest'anno l'emergenza Covid-19 e la cosiddetta "fatica da pandemia" rischia di avere effetti devastanti [Leggi]

Se già normalmente il Natale può portare con sé non solo gioia, ma anche un carico di ansia, quest'anno l'emergenza Covid-19 e la cosiddetta "fatica da pandemia" dovuta a prolungarsi di disagi e limitazioni rischia di avere effetti devastanti, soprattutto sulle

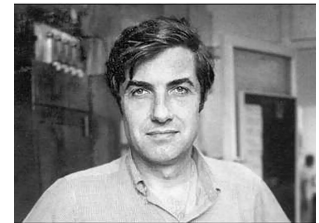
persone più fragili o che vivono situazioni particolarmente difficili. Primi fra tutti coloro i ...

“paradosso dell'intimità” che induce ad abbassare la guardia. Lo stesso paradosso che ha spinto, i più consapevoli, a stare lontano da tavolate di parenti. Vanno evitati, però, anche comportamenti opposti che inducono a un totale isolamento, non solo fisico. “

È morto lo scrittore Neil Sheehan, premio Pulitzer per la saggistica Roberto Saviano lascia Repubblica. Scriverà per il Corriere della Sera' - Il Fatto Quotidiano In fuga da Donald: Salvini rinnega l'amico e QAnon - Il Fatto Quotidiano

Non rimanere chiusi nelle proprie preoccupazioni e nelle proprie paure – consiglia il presidente di Sipem – condividendo il più possibile con gli altri i nostri stati d'animo ma, nel contempo, dando spazio alla leggerezza”. Cosa consiglia a chi sta rinunciando all'albero di Natale o a mettersi ai fornelli? “Bisogna

continuare ad alimentare quelle tradizioni familiari che ogni anno caratterizzano il nostro Natale è sicuramente un buon metodo per combattere la nostalgia. Questo significa non rinunciare a preparare i dolci della tradizione locale, ad ornare la casa di oggetti natalizi anche sapendo che nessuno verrà a trovarci, ad ascoltare la musica e a seguire, laddove le norme lo consentono, le tradizioni più semplici ma proprio per questo più vere”.



LE PERSONE PIÙ FRAGILI– È pur vero che bisogna fare i conti con quanto è accaduto. E se il Natale spesso rievoca il ricordo delle persone che non ci sono più, quest'anno sarà più dura. E al dolore, in molti casi, si aggiunge la rabbia. “

Sarà un sentimento molto forte per coloro che hanno perso una persona cara a causa del Covid– commenta Ferri – resa ancora più grave dal fatto che non si è potuti stare vicini alla persona cara negli ultimi giorni di vita e, in molti casi, non si nemmeno potuto organizzare il funerale”. Un senso di separazione che si rinnova, anche a Natale, festa della famiglia per eccellenza. Eppure in questi giorni molte famiglie resteranno divise. A preoccupare maggiormente è la situazione che vivranno le persone più anziane. “La nostra associazione in partenariato con

Senior Italia Federanziani, ha messo a disposizione il numero verde 800991414, già attivo durante il primo lockdown, proprio nella consapevolezza che la particolare fragilità degli anziani rappresenta una emergenza sociale molto importante”. Private delle relazioni sociali, delle visite dei propri cari “vivono una profonda solitudine con il rischio che tutto ciò porti, soprattutto nelle più anziane e con patologie preesistenti, ad un accelerazione del processo di invecchiamento cerebrale e, quindi, a

un peggioramento repentino del loro stato di salute”. Attraverso questo numero verde gli anziani potranno parlare (anche a Natale e negli altri giorni festivi) con professionisti in grado di supportarli, farli sentire meno soli e dare loro consigli su come gestire al meglio le giornate.

Usa, Trump ammette sconfitta: 'Ci sarà un nuovo governo'. LIVE
L'uomo più ricco del mondo è Elon Musk
Napoli, enorme voragine si apre nel parcheggio dell'Ospedale del Mare: evacuato il Covid center

GLI ANTIDOTI– A questo proposito, il rapporto tra nonni e nipoti è importante. Per entrambi il distacco rappresenta una frattura relazionale molto forte e può essere percepita in modo drammatico. E allora, paradossalmente, la generazione più distante dalla tecnologia potrà riceverne benefici notevoli. A cominciare dalle feste natalizie, quando magari tutti hanno più tempo a disposizione. “Aiutare i nonni a un corretto utilizzo dei social,

una sorta di alfabetizzazione informatica– spiega Ferri – deve essere uno degli obiettivi che dovremmo porci in un futuro immediato proprio per alleviare il senso di distacco degli anziani dal mondo esterno”. QUEL SENSO DI COLPA– C'è anche un altro aspetto nella relazione sociale negata: il senso di colpa di chi è costretto a stare lontano da un genitore anziano. “

Il senso di colpa è uno stato d'animo molto sentito in questo periodo” aggiunge lo psicologo. Si provano “sensi di colpa per avere abbandonato, seppur con lo scopo di tutelarli, i propri anziani, per aver contagiato gli altri, persino per essere sopravvissuti mentre altri, anche più giovani, non ce l'hanno fatta. Un'emozione del tutto legittima in questa situazione e, spesso, alimentata proprio dal clima di incertezza che stiamo vivendo”.

Se hai bisogno d'aiuto e cerchi un supporto psicologico qui trovi tutte le informazioni necessarie (leggi qui) A parole nostre- Sogni, pregiudizi, ambizioni, stereotipi, eccellenze: l'universo raccontato dal punto di vista delle donne. Non solo per le donne.

Sostieni il fatto quotidiano.it: mai come in questo momento abbiamo bisogno di te. In queste settimane di pandemia noi giornalisti, se facciamo con coscienza il nostro lavoro, svolgiamo un servizio pubblico. Anche per questo ogni giorno qui a ilfattoquotidiano.it siamo orgogliosi di offrire gratuitamente a tutti i cittadini centinaia di nuovi contenuti: notizie, approfondimenti esclusivi, interviste agli esperti, inchieste, video e tanto altro. Tutto questo lavoro però ha un grande costo economico. La pubblicità, in un periodo in cui l'economia è ferma, offre dei ricavi limitati. Non in linea con il boom di accessi. Per questo chiedo a chi legge queste righe di sostenerci. Di darci un contributo minimo, pari al prezzo di un cappuccino alla settimana, fondamentale per il nostro lavoro.

Leggi di più: [Il Fatto Quotidiano](#) »



Vaccino Covid, il furgone con le prime dosi è arrivato a Roma. VIDEO

Leggi su Sky TG24 l'articolo Vaccino Covid: il furgone con le prime dosi è a Roma, domani allo Spallanzani. VIDEO

Dati COMPLESSIVI MONDIALI POSITIVI=71.503.614 MORTI=1.612.633=2,5% 97%=eta AVANZATA con PATOLOGIE pregresse le morti per solo COVID19 sono meno del 3%=48.378 è una PANDEMIA? o ci sono INTERESSI CRIMINALI per vendere VACCINI OGM e trasformarci in ZOMBI? Poveri cuccioli. Meno male che non stiamo nel 1944, se no che facevate? Vi sparavate tutti in bocca? Idioti.

Andate a dormire ke meglio...