



Editoriale - Edoardo Favaretti, Zona rossa? Lokdown? Ecco le regole per vincere il Covid, e vivere finalmente più sereni.

Roma - 16 mar 2021 (Prima Pagina News) Le certezze e il conforto di uno psichiatra famoso, Edoardo Favaretti, Direttore a Roma del Centro Italiano contro il Mobbing, e autore di decine di saggi sulla sindrome depressiva.

Finalmente si torna a vivere: ho già prenotato un weekend in una città d'arte e fatto ripartire il mio abbonamento a palestra e teatro, era anche ora! No, non è il testo rivisto di "Caro Amico ti scrivo..." (L'anno che verrà) di Lucio Dalla, ma davvero vorrei che tutti noi in questa ora così buia avessimo in mente soltanto questo pensiero perché, e lo voglio gridare oggi, questo è il futuro prossimo che ci attende, è dietro l'angolo e non c'è motivo di abbatterci. Esserci è già la nostra vittoria. Analizziamo un attimo la questione delle varianti che oggi fanno tremare tante persone: la loro presenza significa soltanto che l'infezione originale è ormai quasi innocua e quindi scompare dai radar degli ospedali, stessa cosa avverrà presto anche per le varianti; esse vanno considerate come il cosiddetto "canto del cigno" di questa pandemia! Nel frattempo però cerchiamo di vivere ed allora proporrei un vademecum per affrontare una Pasqua dignitosa che ci permetta di farci trovare con le giuste energie fisiche e mentali e quindi moralmente pronti per ricominciare a vivere davvero. La Fondazione ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione) ha condotto uno studio da cui è emerso che il 58% degli italiani ha ridotto l'attività fisica (ed il 35% di questi ha avuto serie difficoltà emotive) con un aumento medio ponderale di 4 kg, maggiore per chi è in smart working o in cassa integrazione! Ecco, torniamo a muoverci: anche in zona rossa è possibile passeggiare vicino casa, i parchi sono aperti e possiamo usare la bicicletta ora che arriva il bel tempo e magari ascoltando musica o programmi radiofonici tramite il telefonino, imparando cose nuove. Certamente bisogna avere le mascherine e cercare luoghi e punti poco frequentati, se possibile, ma dobbiamo muoverci almeno un paio di ore al giorno, i famosi diecimila passi che danno benefici immensi anche a livello cardiovascolare e fanno produrre endorfine e serotonina: le sostanze del buonumore! Ci siamo abituati a comunicare con parenti ed amici tramite videochiamate: continuiamo a farle e magari cerchiamo soprattutto di stare in contatto con coloro che vivono isolati o sono in difficoltà psicologica: i nostri anziani iniziano ad essere vaccinati ed in questo senso diventa per loro molto meno rischioso ricevere una visita, laddove consentito. Penso a quei genitori in difficoltà con i figli ora che le scuole sono chiuse: un nonno vaccinato ed in buona salute potrebbe essere una risorsa importante. Si può prendere cibo per l'asporto ovunque: anche per aiutare i nostri ristoratori in crisi, ho deciso di fare ogni giorno una passeggiata e provare un forno, un alimentari o un ristorantino sempre della piccola distribuzione ma sempre differenti: variare stimola la fantasia e ci permette almeno di scambiare due parole con gente sempre diversa, dobbiamo



combattere l'appiattimento mentale. Ovviamente evitando la calca e rispettando le norme, le librerie sono tutte aperte: un libro da leggere ad alta voce insieme alla persona a cui vogliamo bene è un'emozione che mi ricorda i bei tempi passati quando i miei nonni mi leggevano opere meravigliose prima di addormentarmi, è così che ho imparato a sognare. Oltre a ristrutturare casa, il che è sempre stimolante ma attenzione a non dover poi chiamare in urgenza idraulico o elettricista dopo aver danneggiato il proprio appartamento, è arrivato forse il momento di investire su di noi. Ci saranno grandi cambiamenti quando della Pandemia sarà rimasto solo il ricordo e temo non tutti migliorativi a livello di lavoro e occupazione; ebbene, la caratteristica che accomuna la stragrande maggioranza degli imprenditori di successo è quella di avere iniziato il progetto che ha dato loro benessere e denaro, trasformandoli da semplici impiegati a "entrepreneurs", durante un periodo forzato di riposo a casa per maternità, cassa integrazione o infortunio. Insomma questo stop forzato di oggi è semplicemente la "nuova vita in fieri" di domani. E ne abbiamo una sola e brevissima di vita, rimbocchiamoci le maniche! * Psichiatra, Direttore Centro Italiano Anti Mobbing

di Edoardo Favaretti Martedì 16 Marzo 2021