

È NORMALE SENTIRSI TRISTI?

#LaTristezzaInQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti



Da una vita “Tutta fuori” siamo passati ad una vita “Tutta dentro”, dove le giornate, le abitudini e le relazioni si sono profondamente modificate. **Ogni cambiamento** richiede un tempo necessario per riuscire ad adattarci, ed è proprio in questa **fase di adattamento** che capita di provare diverse emozioni, tra cui la tristezza.

Ci sentiamo tristi perché non possiamo abbracciare le persone a cui vogliamo bene, perché fuori c’è il sole e non possiamo uscire, perché a Pasqua non possiamo vedere i nonni e a Pasquetta organizzare la scampagnata con gli amici. Perché ci mancano i compagni di classe, perché mamma e papà sono nervosi, e

potremmo continuare così ancora per un po’... Insomma, perché non possiamo vivere la nostra quotidianità così come l’abbiamo sempre vissuta! Alcuni di noi si sentono tristi addirittura perché non possono svegliarsi alle 7 per andare a scuola e persino la prof. più odiata sembra mancarci in questo momento. E no, non siamo pazzi o incoerenti. Sentirsi tristi è **normale**! Possiamo sentirci tristi anche perché percepiamo un clima emotivo triste attorno a noi e nelle persone per noi care, perché c’è incertezza sul futuro, preoccupazione...

La tristezza è un’emozione **innata**, che provano tutti gli esseri umani, persino i bambini molto piccoli. Si tratta di un’emozione che proviamo quando accadono eventi spiacevoli, come separazioni e perdite, o altri accadimenti che ostacolano i nostri desideri (ad. esempio, vorrei vedere il mio migliore amico, ma non posso) e/o che si oppongono alla realizzazione del nostro benessere.

Come tutte le emozioni innate, la tristezza ha una **funzione** importante!

Ci permette di:

- **comunicare** agli altri il nostro bisogno di conforto, rassicurazione e aiuto, facendo capire a chi è con noi che c’è qualcosa che non va;
- **proteggerci e pianificare** il nostro futuro, per esempio evitando quelle situazioni, per quanto possibile, che in passato ci hanno fatto stare male e sentire tristi;

- **dare significato** al presente che viviamo: quando proviamo tristezza, siamo di fronte a qualcosa di negativo che sta accadendo in “quel” momento.

Come si manifesta la tristezza?

- Il **corpo** ci manda alcuni segnali: possiamo sentirci meno energici, avere poco appetito, sentire le gambe pesanti, avere gli occhi lucidi e piangere...
- La nostra **mente** può essere assorbita da pensieri negativi (su noi, su gli altri o sulla realtà) o catastrofici e possiamo faticare a concentrarci;
- Può capitare di provare meno interesse o piacere per le **attività** che di solito amiamo fare.

QUAL È IL RISCHIO?

1. In una situazione come questa, può capitare che la tristezza prenda il **sopravvento**, facendoci dimenticare che è un’emozione “normale”.
2. Più siamo tristi, e più siamo tristi perché siamo tristi. Può sembrare un gioco di parole, ma può accadere di sentirci “**risucchiati**” da un vortice di emozioni negative che potrebbe farci sentire meno energici anche per reagire, alimentando un circolo vizioso.
3. Possiamo avere difficoltà a dire agli altri come ci sentiamo, anche per paura di appesantirli, o di sembrare “sfigati”, facendoci sentire **non solo tristi, ma anche soli!**

COSA POTREMMO FARE?

1. Riconoscere e accettare ciò che si prova come uno **stato d’animo negativo**, che può essere considerato “normale”. Dirsi “adesso mi sento triste” non vuol dire che sto impazzendo o che sono “strano”.
2. **Coccolarsi un po’**: quando ci sentiamo tristi, possiamo provare a fare qualcosa che ci sollevi il morale, come un dolcetto, un abbraccio da mamma\papà, una chiamata per sfogarci con gli amici...
3. Attivarsi! Lo sport migliora l’umore. Anche se non è facile, in questi giorni proviamo a fare in modo regolare **un’attività che ci piace e che ci fa stare bene**.
4. **Condividere ciò che proviamo con gli altri**, parlando di come ci sentiamo, di ciò che ci fa stare male o ci preoccupa. Aprirsi con qualcuno ci fa sentire accolti, compresi, e può permetterci di “stare” un po’ meglio con quella tristezza.

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

1. **Gestire e modulare** i momenti di tristezza, imparando a riconoscerla, senza farcene sopraffare, e trovando delle **strategie** adatte a noi.
2. Usare le nostre energie per non lasciarci “risucchiare” dal vortice, ad esempio facendo sport regolarmente per **migliorare** l’umore: “Il primo passo non ti porta dove vuoi, ma ti toglie da dove sei”.
3. **Sentire che non siamo soli**, che gli altri possono capirci e supportarci quando ci sentiamo giù, vivendo un’esperienza di confronto e condivisione.