

Come combattere lo stress, la psicoterapeuta Stefania Sacchezin allo Stein di Gavirate

Pubblicato: Sabato 9 Aprile 2022



Il disagio della pandemia, come affrontarlo al meglio e quali sono le strategie migliori per combattere le situazioni di stress. Questi i temi al centro della discussione tra la psicoterapeuta **Stefania Sacchezin** e gli studenti dell'**Istituto Edith Stein di Gavirate**. L'evento organizzato dall'associazione culturale La Voce del nuovo millennio si è tenuto nella mattinata di venerdì 8 aprile e ha raccolto un'ottima partecipazione da parte del giovane pubblico, chiaramente coinvolti dalle tematiche toccate.

Secondo il filosofo Karl Popper, la televisione ha il potere di influenzare a fondo la mente di chi la osserva. Per questo motivo, **anche chi ha vissuto la pandemia di Covid 19 attraverso le notizie dei telegiornali**, lontano dalle corsie degli ospedali, e magari sono state così fortunate da non aver mai contratto il virus e soprattutto di non aver perso nessuno dei propri cari per colpa sua, **è possibile che abbiano sviluppato forti momenti di shock e sperimentato tutti i disagi che situazioni del genere vissute in prima persona possono provocare.**

«**Per combattere lo stress provocato da momenti critici** – ha spiegato Stefania Sacchezin – **abbiamo due strumenti principali:** trascorrere del tempo con persone con una vita ordinata che ci fanno stare bene, oppure muoversi, fare attività sportiva. Il *lockdown* ci ha privato di entrambe queste possibilità, che aiutano il nostro cervello a essere più stabile. Chiusi in casa, il nostro cervello ha dovuto trovare altri modi per autoregolarsi. Tra i principali ci sono stati sicuramente l'aumento di consumo di cibo, ma

anche lo sviluppo o il rafforzamento di dipendenze, dalle sostanze al gioco d'azzardo».



Ma per affrontare al meglio lo stress, l'arma migliore è la prevenzione. «È necessario – aggiunge la psicoterapeuta – sviluppare ordine nella propria vita. Se ci si impegna fin da subito, sarà più facile in futuro affrontare nuovi eventi critici. Tra gli aspetti a cui prestare maggiore attenzione sono: gli orari, svegliarsi presto, stare al sole fin dalle prime ore del giorno e mangiare sempre alle stesse ore; fare movimento, non fa certo dimenticare i pensieri, ma soprattutto la camminata e la corsa aiutano ad abbassare lo stress; e infine trascorrere tempo con persone che ci fanno stare bene, all'interno di relazioni sane».

Questi sono solo alcuni accorgimenti a livello fisiologico da non trascurare e su cui costruire una buona abitudine, che renda più difficile sviluppare ansie. Durante l'incontro di venerdì non si è però parlato solo di questo. **Gli studenti**, accattivati dalle tematiche trattate, **non hanno perso l'occasione di discutere insieme alla psicoterapeuta anche di relazioni tossiche, abuso, dipendenze, pregiudizi e tabù intorno alla psicoterapia e alla sessualità...**

All'incontro hanno partecipato anche **Simone Tollini** e **Blendi Alijaj**, rispettivamente presidente e vicepresidente dell'associazione La voce del nuovo millennio; **Laura Ceresa**, dirigente dell'Istituto Stein di Gavirate e la docente **Angela Devincenzo**.

Alessandro Guglielmi
aleguglielmi97@gmail.com