

---

## Coronavirus Covid-19: l'Esercito italiano invita i militari a combattere lo stress con la resilienza

L'epidemia di coronavirus Covid-19 spinge l'Esercito italiano alla pubblicazione di una dispensa rivolta ai militari per poter affrontare al meglio questa emergenza. In "[Riconosciamo i fattori di stress e manteniamo la nostra resilienza](#)", consultabile sul sito dell'Esercito italiano, si legge l'appello a tutti coloro i quali hanno scelto di servire la Patria in uniforme e che, come tutti, hanno il dovere di rispettare le misure individuate dal Governo per il contenimento del contagio, affiancando questo all'impegno nell'assicurare il supporto alla gestione dell'emergenza nazionale. I militari, addestrati a gestire lo stress nelle diverse situazioni in cui si possono venire a trovare, sono chiamati a mettere in atto strategie efficaci per preservare la salute fisica e psicologica, partendo dal riconoscerne i principali fattori che possono dipendere da cosa non si può fare in questo momento (uscire quando voglio, vedere amici e parenti, lavorare come prima, coltivare alcuni miei interessi) ma anche di cosa si ha paura (essere contagiato, vedere contagiati i miei cari, contagiare gli altri, rimanere senza provviste, perdere la libertà, come sarà il futuro), oltre che quello che non si riesce a sopportare (non avere certezze, sentirmi isolato, la convivenza forzata, fare sempre le stesse cose, chi non adotta misure di contenimento disposte). Inoltre viene loro chiesto di lavorare sulla resilienza per gestire lo stress con impegno, controllo e sfida, guardando ai suggerimenti utili durante questa emergenza sanitaria. E di impegnarsi a onorare i doveri dello Stato, dare valore alle relazioni sia personali che professionali, proteggersi per proteggere, mantenere una buona condizione psicofisica. Devono poi riuscire a gestire le informazioni, orientare i propri atteggiamenti, adattarsi ai cambiamenti, cogliere gli aspetti positivi. E, infine, scegliere di chiedere per tempo in caso di bisogno, condividere le emozioni con gli altri, guardare al futuro in modo fiducioso, prestare attenzione alle esigenze dell'altro, vivere questo tempo in maniera costruttiva.

Marco Calvarese