
Coronavirus Covid-19: dai sommergibilisti della Marina Militare 10 consigli per adattarsi all'isolamento

In questo periodo di emergenza sanitaria che, per contrastare la pandemia di coronavirus Covid-19, ha imposto restrizioni e isolamento, la Marina Militare mette in campo l'esperienza dei sommergibilisti per fornire 10 consigli che aiutino ad affrontare al meglio la permanenza in spazi confinati. L'impatto emotivo e psicologico causato dal cambiamento di stile di vita di questo periodo, è una realtà che il sommergibilista conosce molto bene, svolgendo la sua attività in condizioni di estremo isolamento. La sicurezza e l'efficacia di un sottomarino non dipende solo dalla tecnologia, ma soprattutto dal rendimento di ogni membro dell'equipaggio che deve contribuire a creare e mantenere un ambiente sereno e costruttivo, indispensabile per ridurre i tipici fattori di stress della vita sott'acqua: spazi confinati, isolamento dagli affetti familiari, isolamento dalle tecnologie di comunicazione e responsabilità. L'isolamento e la convivenza in spazi confinati, sono bilanciati dagli equipaggi attraverso "strategie di gestione" che permettono un veloce e sereno adattamento, più semplici da applicare alle restrizioni di questa emergenza sanitaria. Il primo consiglio della Marina Militare è di interiorizzare la missione di restare isolati a favore dei nostri cari e di chi ci sta a cuore, come ogni sommergibilista, infatti, affronta i periodi in mare con la motivazione e consapevolezza che il proprio sacrificio sia al servizio della sicurezza del Paese. Altro consiglio è di riappropriarsi dei propri spazi interiori, da dedicare a passioni sopresse dall'accumularsi di impegni, ma anche ricercare una nuova ed efficace routine che permetta di normalizzare, ciò che normale non è, regolando i cicli circadiani - sonno e veglia – che danno la sicurezza che tutto vada bene, oltre che gli impegni che aiutano a fuggire dalla tentazione del conto alla rovescia. Cultura, sport indoor, giardinaggio, cucina, pulizie che devono interessare tutta la famiglia con incarichi come un equipaggio in missione, perché un equipaggio indaffarato è un equipaggio felice. Spezzare la routine ogni tanto con compleanni, onomastici, un nuovo record alla playstation, e altre cose che aiutano a tenere alto il morale. Rimanere connessi alla rete di amicizie ed affetti attraverso la tecnologia. Pianificare il futuro dopo l'emergenza sanitaria, perché questa missione, come tutte le altre, anche le più difficili, ha un inizio ma anche una fine.



Immagine non disponibile