

Uscire dalla crisi a testa alta



I consigli degli esperti per tornare al successo

Dopo tanti mesi di bollettini e divieti, finalmente stiamo per tornare alla normalità. Sarà facile? Non secondo gli esperti, che intravedono in questo momento un'altra fonte di stress (come se non bastasse!).

Si chiama sindrome da deprivazione sensoriale, in pratica ci mancano gli affetti, i contatti, almeno secondo la Dr.ssa Adelia Lucattini, della Società Psicoanalitica Italiana.

Questa forma di ansia si somma alla mancanza di fitness causata dalla vita sedentaria, ai problemi di lavoro passati e presenti, alle difficoltà economiche.

Basta coi bollettini, come reagire

Senza nulla togliere all'informazione e alla cronaca, è arrivato il momento di reagire!

Abbiamo cercato i migliori consigli per uscire dalla crisi, lockdown e isolamento, tornando al successo, come e più di prima.

Con un po' di impegno e con i contatti giusti, tra qualche mese potremo cominciare a dimenticare il peggio.

Rimettersi in forma

La salute prima di tutto. Una mente sana può funzionare solo in un corpo sano e la vita di questi ultimi mesi non è stata certo movimentata! È arrivato il momento di rimettersi un po' in forma.

Non tutte le attività sono ancora possibili, ma se rugby e altri sport di contatto sono ancora off limit, si può tornare a fare jogging oppure presto anche sport come il tennis, magari con dei guanti per le palline.

I consigli dei medici sportivi

La Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) ha **pubblicato delle linee guida** per riprendere l'attività fisica in modo sicuro. Naturalmente si parla di gradualità, un po' alla volta.

I primi giorni basta mezz'ora, con una intensità moderata, corsa leggera, esercizi sul posto, magari con dei percorsi guidati. È importante anche lo stretching per tonificare i muscoli e lavorare sulla flessibilità.

Meglio poco ma spesso, fino a raggiungere 3-4 ore di attività la settimana, aumentando intensità e durata in base alle proprie condizioni di salute e all'età.

Tornare a lavorare

La crisi del lavoro e la disoccupazione non sono certo una novità, ma in questi ultimi mesi il colpo è stato più forte di prima. Però è arrivato il momento di ripartire, sempre con le dovute misure di sicurezza.

Nel frattempo, si è affermata una nuova forma di lavoro, per chi poteva lavorare da casa, ribattezzata smart working. Davanti al computer, la tazzina del caffè a sinistra, mouse a destra: questa forse sarà la condizione di lavoro di molti nuovi uffici virtuali.

Lavorare e studiare online

La parola d'ordine in tempi di virus è online. Non solo per chi ha potuto continuare a lavorare, ma anche per chi, non avendo altro da fare, ha deciso di studiare online per riquilificarsi.

In rete si trovano molte risorse anche gratuite, vere e proprie università con corsi open su argomenti vari, dal business alle lingue, dalla storia alle telecomunicazioni, o anche come gestire una piccola attività.

Trovare lavoro, come?

Per vincere la disoccupazione il segreto è il know how e cioè la conoscenza, imparare a fare qualcosa di nuovo, o magari a farlo meglio. Comunicare le proprie capacità e trovare l'ambiente in cui queste servono.

Secondo le **ultime ricerche pubblicate dal British Council**, una chiave per trovare lavoro e avere maggiore successo è studiare inglese. Sapere parlare e scrivere inglese infatti consente di lavorare online o in uffici di aziende multinazionali.

La lingua inglese è un piedistallo che aiuta a trovare lavoro prima e meglio.

Studiare inglese online o dal vivo

Le risorse per studiare inglese online sono molte, tanto che uno dei lavori del futuro è proprio fare il tutor online. Oltre alle varie App, che consentono di imparare le basi, con un buon insegnante si possono raggiungere livelli di padronanza molto avanzati (B1-B2 CEFR).

Le modalità sono varie, dall'App in cui si imparano le parole una alla volta, ai siti in cui ci sono vere e proprie lezioni, da come dire Hello fino a concetti più astratti, in modo graduale. Fino ai veri e propri corsi completi, organizzati da importanti **scuole di inglese a roma**.

Frequentare gli amici

Sì, finalmente possiamo uscire con gli amici senza rischiare di passare dei guai. Le limitazioni alla vita sociale hanno creato disturbi anche psicologici. Non è facile stare chiusi in casa, per nessuno.

Questo non è un momento da sottovalutare. Non bisogna correre e rimettere insieme la compagnia, il gruppone, ma neanche avere troppa paura e non vedere nessuno anche se adesso si può.

Insomma, per **uscire dal lockdown senza perdere le testa**, servono pazienza, resilienza, ottimismo e lucidità.

Viaggiare, come e dove

Un viaggio il modo migliore, simbolicamente, per uscire dalla crisi: "Dolcemente viaggiare, rallentando per poi accelerare" cantava il grande Lucio. I primi viaggi si possono combinare con la necessità del fitness e con una bella bicicletta si può già andare fuori porta.

Se l'auto può ancora creare dubbi, andare in moto con un parente, specie se si vive insieme, non è più un problema. Per ora ci si può spostare solo in regione, ma non è un problema.

Fuori regione...e l'estero?

Finalmente saremo costretti a rivalutare il turismo in patria. Se le gite di gruppo in autobus dovranno aspettare, le località che si possono visitare anche limitando il budget in Italia sono davvero smisurate, in prima fila il turismo architettonico e paesaggistico.

E quando finalmente riapriranno le frontiere? Anche allora, evitando le folle, si può organizzare un viaggio in quelle località che fino a qualche settimana fa erano off limit. Magari anche per andare a migliorare il proprio inglese!

Vai all'articolo:

<https://www.romadailynews.it/altre-notizie/uscire-dalla-crisi-a-testa-alta-0461718/>