

◆ Biblioteca teorica • Framework 06 / 06

Routine e salute mentale nella vita di tutti i giorni

Come abitudini quotidiane familiari e flessibili possono fare spazio ai nostri bisogni e sostenere il nostro benessere.

12 min di lettura



Le routine sono attività familiari a cui torniamo regolarmente, come preparare un pasto, rilassarci prima di andare a dormire o vedere un amico ogni settimana. Possono sostenere la salute mentale perché danno un po' di struttura alla vita quotidiana e lasciano spazio ai nostri bisogni. Una routine utile si adatta alle nostre circostanze, permette dei cambiamenti e rende la giornata più gestibile.

Che cosa intendiamo per routine

Una routine è uno schema che si ripete nella vita quotidiana o settimanale. Può essere organizzata intorno a un orario, come pranzare durante la pausa dal lavoro, oppure intorno a un evento, come prendersi un momento di riposo appena rientrati a casa. Può comprendere diverse azioni o una sola attività familiare.

L'abitudine è un concetto molto vicino, ma le due parole descrivono cose leggermente diverse. Un'abitudine è un'azione che può diventare relativamente automatica in una situazione familiare. Una routine, invece, può richiedere ancora una scelta consapevole. Possiamo decidere di dedicare del tempo a una conversazione settimanale anche se non diventerà mai automatica.

La maggior parte di noi ha già delle routine, comprese alcune che non ha mai pianificato. Magari controlliamo i messaggi appena svegli, saltiamo il pranzo quando c'è molto lavoro o passiamo la serata da uno schermo all'altro. Osservare questi schemi può aiutarci a notare che cosa ci sostiene e che cosa lascia i nostri bisogni senza risposta.

Lo scopo è capire come funzionano le nostre giornate. Non serve sostituire ogni schema esistente né creare uno stile di vita completamente nuovo.

Come le routine possono sostenere la salute mentale

Il National Institute of Mental Health (Istituto nazionale di salute mentale degli Stati Uniti) include il sonno, i pasti regolari, l'attività fisica, le attività piacevoli e le relazioni di supporto nelle sue indicazioni per prendersi cura della salute mentale. Sottolinea anche che la cura di sé è diversa per ognuno. [1] Le routine possono aiutarci a fare spazio a questi bisogni nella vita di tutti i giorni.

Per esempio, decidere in anticipo quando fermarsi per pranzare può rendere meno probabile che il lavoro occupi l'intera giornata. Una conversazione regolare può dare a un'amicizia il suo posto in una settimana piena. Preparare un'attività tranquilla per la sera può rendere più evidente il passaggio dalle responsabilità al riposo.

La prevedibilità può essere utile anche nei momenti di cambiamento. Se gran parte della vita sembra incerta, alcune attività familiari possono offrire continuità. Una persona che si sta ambientando in un nuovo Paese potrebbe mantenere una chiamata regolare con qualcuno a casa, mentre scopre poco a poco nuovi luoghi e nuove relazioni.

Questi benefici dipendono da ciò che la routine rende possibile. Una giornata organizzata nei minimi dettagli, che non lascia tempo per mangiare, riposare o stare con gli altri, può dare struttura ma essere comunque sfinente. È utile chiedersi se uno schema sostiene il nostro benessere, e non soltanto se lo seguiamo con costanza.

Il sonno e il ritmo della giornata

Il sonno è un ambito in cui la regolarità può aiutare. Le indicazioni dell'NHS (il servizio sanitario pubblico britannico) consigliano di andare a letto e alzarsi più o meno alla stessa ora quando possibile, e di prendersi del tempo per rilassarsi prima di dormire. Riconoscono anche che le difficoltà di sonno possono richiedere tempo per migliorare. [2]

Una routine serale potrebbe comprendere un'attività più tranquilla, preparare alcune cose per il giorno dopo o scegliere a che ora smettere di rispondere ai messaggi di lavoro. La sequenza precisa conta meno del fatto che si adatti ai nostri bisogni e alle nostre circostanze.

Non esiste una routine della buonanotte valida per tutti. Chi lavora a turni, si prende cura di un neonato o condivide una casa rumorosa può avere poco controllo sul proprio sonno. Un piano adeguato deve tenere conto di queste realtà. I problemi di sonno persistenti meritano l'attenzione di un professionista sanitario, invece di ripetuti tentativi di essere più disciplinati.

Una notte difficile, inoltre, non deve diventare un giudizio sul giorno dopo. Le routine possono offrire un punto di partenza, ma il sonno non è qualcosa che possiamo garantire con una preparazione perfetta.

Pasti, movimento e le cose essenziali che rischiamo di trascurare

Quando la vita si fa impegnativa, i bisogni quotidiani possono passare in secondo piano. Continuiamo a lavorare durante il pasto o passiamo ore nella stessa posizione perché fermarci ci sembra scomodo. Una pausa abituale può dare spazio a questi bisogni prima che la giornata si riempia.

Per una persona, questo potrebbe significare avere sempre pronta un'opzione semplice per il pranzo. Per un'altra, chiedere al gruppo di lavoro di rispettare una pausa o organizzare un aiuto pratico per preparare i pasti. Il sostegno necessario varia in base al denaro, alla salute, al tempo e all'accesso alle risorse.

Anche il movimento può far parte di una routine ordinaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce che l'attività fisica fa bene alla salute mentale e spiega che comprende camminare, spostarsi in sedia a rotelle, ballare e altri movimenti della vita quotidiana. [3] Un'opzione utile è quella che si adatta alle capacità e alle circostanze di ciascuno.

Non serve trasformare l'intera giornata in un programma di salute. Un piccolo aggiustamento accessibile e comodo può essere più utile di un piano ambizioso che dipende da risorse che non abbiamo.

Fare spazio alle relazioni e al piacere

Alcune routine sono preziose perché portano altre persone nella nostra vita. Vedere qualcuno dopo un'attività abituale, condividere un pasto o mantenere una chiamata settimanale può creare occasioni di relazione senza dover organizzare tutto da capo ogni volta.

L'accordo dovrebbe restare comodo per tutte le persone coinvolte. Una chiamata abituale si può spostare; un invito si può rifiutare. La prevedibilità è utile quando sostiene una relazione e permette alle persone di esprimere ciò di cui hanno bisogno.

Anche il piacere merita spazio. Leggere, fare musica, disegnare, fare giardinaggio o passare del tempo in un posto del cuore possono far parte della vita senza dover produrre un risultato. Una routine può proteggere questo tempo, evitando che venga usato solo per i compiti rimasti in sospeso.

Se un'attività comincia a sembrare un altro obbligo, il suo posto nella settimana può cambiare. Possiamo scegliere un'attività diversa, invitare qualcuno o lasciare quel tempo libero. L'intenzione è mantenere spazio per ciò che conta per noi.

Perché può avere senso iniziare in piccolo

I progetti per una nuova routine spesso partono con entusiasmo. Immaginiamo una mattina ideale, una settimana perfettamente organizzata o una lunga lista di scelte più sane. La difficoltà arriva quando il piano incontra una giornata normale, con interruzioni, stanchezza e responsabilità che si accavallano.

Partire da qualcosa di più piccolo ci dà la possibilità di scoprire che cosa è realistico. Chi vuole passare più tempo lontano dagli schermi potrebbe iniziare tenendo un pasto libero dai messaggi di lavoro. Chi desidera una serata più tranquilla potrebbe scegliere un'attività familiare da fare dopo il lavoro.

Può essere utile collegare una nuova azione a qualcosa che succede già. Mettere un libro vicino al posto dove di solito ci sediamo la sera, per esempio, può rendere più facile ricordarsi di leggere. È un'opzione con cui sperimentare, non una regola che tutti devono seguire.

Non esiste una scadenza universale perché una routine diventi familiare. Possiamo osservare se l'azione è utile e fattibile, e poi adattarne il momento o la durata. Aggiungere altro è facoltativo.

Mantenere le routine flessibili

Una routine dovrebbe poter cambiare quando cambia la vita. Viaggi, malattie, compiti di cura e richieste impreviste possono interrompere anche uno schema ben consolidato. Saltare un'attività non cancella il valore che ha avuto finora.

Immagina una persona che di solito si prepara il pranzo a casa. Durante una settimana impegnativa, un pasto più semplice o l'aiuto di qualcun altro possono essere la scelta più realistica. Il bisogno di fondo resta nutrirsi; il modo di soddisfarlo può cambiare.

Lo stesso vale per il riposo, il movimento e le relazioni. Una passeggiata programmata può diventare un'uscita più breve. Un incontro può diventare una breve telefonata. Alcuni giorni può essere necessario fermarsi del tutto e riprendere più avanti.

Vale anche la pena notare quando una routine crea sofferenza. Se cambiare una sequenza provoca un'ansia intensa, o se alcune azioni ripetute diventano difficili da trattenere e interferiscono con la vita, un supporto professionale può aiutare. L'obiettivo è sostenere il funzionamento quotidiano, non farlo dipendere dal completamento perfetto di una sequenza.

Le routine nei periodi di umore basso o di stress

Quando stiamo attraversando un momento difficile, attività che di solito sembrano semplici possono diventare difficili da iniziare. Il consiglio di organizzare la giornata può sembrare semplice, ma trascura quanta fatica richiedano in quel momento le attività di base.

Una risposta di sostegno parte dalle capacità che la persona ha adesso. Può trattarsi di un aiuto pratico, di ridurre le aspettative o di scegliere una parte gestibile della giornata su cui concentrarsi. Un amico potrebbe portare del cibo, fare compagnia o aiutare a prendere un appuntamento.

Le routine possono accompagnare la guarigione e le cure, ma non dovrebbero diventare una prova per capire se qualcuno si sta impegnando abbastanza. Se l'umore basso, l'ansia o le difficoltà di sonno persistono o interferiscono con la vita quotidiana, un professionista sanitario qualificato può aiutare a valutare di quale sostegno c'è bisogno. [1]

Non è necessario aspettare che un piano di cura di sé fallisca prima di chiedere aiuto. Una routine adatta può essere più facile da costruire con un sostegno che da soli.

Creare ritmi di sostegno nel lavoro con i giovani

In un gruppo giovanile o in uno spazio di apprendimento, un ritmo familiare può aiutare i partecipanti a sapere che cosa aspettarsi. Orari di inizio chiari, pause prevedibili e una spiegazione del programma della giornata rendono l'ambiente più facile da affrontare.

Un breve giro iniziale o un momento di chiusura costante possono offrire continuità. La partecipazione dovrebbe restare facoltativa e non si dovrebbe mai chiedere di condividere informazioni personali. I giovani possono aiutare a decidere quali elementi sono utili e come dovrebbero funzionare.

Le routine condivise devono anche tenere conto di bisogni diversi. Qualcuno potrebbe aver bisogno di più pause, di un posto più tranquillo o di un modo alternativo di partecipare. È utile spiegare i cambiamenti in anticipo quando possibile e lasciare spazio ai feedback.

Lo stesso ragionamento vale per lo staff. Un colloquio di supervisione regolare o una pausa protetta hanno senso quando l'organizzazione offre il tempo e le condizioni perché avvengano davvero.

Un TED Talk da scoprire

Christine Carter e “The 1-minute secret to forming a new habit” (Il segreto di un minuto per creare una nuova abitudine)

In questo intervento a TEDxMarin, la sociologa Christine Carter affronta un'esperienza molto comune: iniziare un nuovo obiettivo con entusiasmo, poi perdere la motivazione e sentirsi frustrati. Offre un'introduzione accessibile per ripensare il modo in cui affrontiamo le nuove abitudini. [4]

Il talk può essere un utile complemento a questo articolo, soprattutto per chi tende a porsi aspettative ambiziose. È una prospettiva sulla formazione delle abitudini, non un trattamento per le difficoltà di salute mentale.

GUARDA IL TALK

Guarda il TED Talk o leggi la trascrizione (EN)

Christine Carter · TEDxMarin

https://www.ted.com/talks/christine_carter_the_1_minute_secret_to_forming_a_new_habit

Risorse utili da leggere, guardare e scaricare

ALTRE RISORSE

Guida al sonno di NHS Every Mind Matters (EN)

Questa guida accessibile parla di routine regolari del sonno, di come rilassarsi prima di dormire e di come creare un ambiente confortevole per il riposo. Include un video con consigli sul sonno e una risorsa di rilassamento chiamata Beditation. Si possono esplorare i singoli suggerimenti senza cercare di cambiare tutto in una volta. [2] Leggi la guida ed esplora i video.

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better/>

NIMH: Caring for Your Mental Health (EN)

Una panoramica sintetica sulla cura di sé e su quando chiedere un aiuto professionale. È utile per collocare le routine all'interno di un approccio più ampio al benessere, che comprende le priorità e il sostegno degli altri. Le informazioni sui servizi presenti nella pagina riguardano gli Stati Uniti.

[1]

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

OMS: Fare ciò che conta in tempi di stress (Doing What Matters in Times of Stress)

Questa guida illustrata gratuita propone modi per affrontare lo stress, come il grounding (radicamento) e agire secondo i propri valori. Sono disponibili versioni scaricabili in diverse lingue, tra cui l'italiano, e risorse audio di accompagnamento. Ognuno può scegliere una breve pratica da esplorare quando gli è più comodo. [5] Scarica la guida e trova le risorse audio.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

NIH: risorse sul benessere emotivo (EN)

Questa raccolta rimanda a informazioni su stress, sonno, mindfulness e su come affrontare una perdita. È utile per approfondire una preoccupazione specifica attraverso risorse di salute pubblica. [6]

<https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

◆ UNA DOMANDA DA TENERE A MENTE

Quale parte della mia giornata potrebbe diventare un po' più facile o più di sostegno? La risposta potrebbe essere un momento migliore per mangiare, una fine più chiara della giornata di lavoro o un contatto regolare con qualcuno a cui teniamo. Potrebbe anche far emergere il bisogno di un aiuto pratico.

Una routine è utile quando è al servizio della nostra vita. Possiamo tenere le parti che aiutano, cambiare quelle che non vanno più bene e lasciare spazio alla spontaneità. L'obiettivo è una giornata con più spazio per i nostri bisogni e abbastanza flessibilità per affrontare la vita reale.

Fonti

- 1 National Institute of Mental Health. [Caring for Your Mental Health](#).
- 2 NHS Every Mind Matters. [How to fall asleep faster and sleep better](#).
- 3 World Health Organization. [Physical activity](#).
- 4 Christine Carter. [The 1-minute secret to forming a new habit](#). TEDxMarin 2020.
- 5 World Health Organization. [Doing What Matters in Times of Stress](#). 2020.
- 6 National Institutes of Health. [Emotional Wellness Toolkit resources](#).



Questo contenuto è educativo e non sostituisce il supporto psicologico professionale. Se tu o una persona giovane con cui lavori siete in difficoltà, rivolgetevi a un professionista qualificato o ai servizi di emergenza locali.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

www.wellnessnavigators.eu • Biblioteca teorica • Framework 06