

# I Suggerimenti Per Costruire E Mantenere La Nostra Resilienza Nel Nuovo Anno

## 15 Dicembre 2021

Mentre ci adattiamo a un mondo in cui vivremo con COVID-19 fino al 2022 e oltre, è importante sviluppare una strategia di sopravvivenza mentale. Dobbiamo creare un mondo personale in cui non solo sopravviviamo ma prosperiamo. Il primo passo è quello di credere che questo è possibile. E poi costruire programmi per il successo. Le piccole azioni possono fare una grande differenza.

### Le Abitudini Sane Da Seguire

In un recente articolo, l'editorialista del New York Times health Tara Parker-Pope riassume "Le nostre abitudini sane preferite del 2021." Questo riassunto di alcuni dei consigli migliori e più semplici può aiutarci a vivere un po' meglio mentre ci muoviamo verso 2022. Cercherò di catturare l'essenza dei primi otto suggerimenti.

- **LE ORE MIGLIORI:** Ritagliare delle ore migliori per concentrarsi su obiettivi personali. Per molti, questo è all'inizio della giornata. Ma per i nottambuli potrebbe essere molto più tardi. Creare questo tempo per ricaricarsi.
- **ESERCIZIO SNACK:** Invece di bere una tazza di caffè o tè in più, alzarsi e ritmo o salire le scale o fare jumping jacks. Brevi raffiche di esercizio fisico sono davvero salutari.
- **SCATTA UNA FOTO:** cattura qualcosa di speciale ogni giorno. Questo può essere il vostro cane o un fiore che ha appena iniziato a fiorire o le nuvole nel cielo. Condividere la foto con la famiglia e/o gli amici. Questo è noto per aumentare la felicità.
- **\* CONTROLLA COME TI SENTI:** chiediti onestamente se ti senti energico o esausto o davvero instabile – qualunque cosa possa essere. Sapendo questa realtà, è possibile porre le basi per il giorno per ottenere i migliori risultati o ritornare in pista, se possibile. Questo controllo di realtà è calmante in sé.
- **\* MEDITAZIONE A CINQUE DITA:** prenditi del tempo per ispirare ed espirare spostando le dita per creare un senso di calma: una meditazione davvero semplice.
- **\* RENDERE LE COSE PIÙ FACILI:** Spesso, raggiungere gli obiettivi pianificati è difficile. Ad esempio, scrive Tara Parker-Pope, se il vostro obiettivo è quello di mangiare più pasti cucinati in casa, un servizio di consegna pasto-kit può rimuovere un sacco di stress a causa di questo.
- **\* FAI UNA PAUSA DI CONSAPEVOLEZZA:** durante il giorno, fai una pausa. Alcune persone trovano che guardare le meduse dal feed live-cam di Monterey Bay Aquarium induce uno stato meditativo. Potresti ricordare una raccomandazione simile che ho fatto per guardare le "Passeggiate dei pinguini" dallo Shedd Aquarium di Chicago. Vedere questi esilaranti pinguini visitare il modern art museum baseball park di

Chicago, tra le altre località, alleggerirà la tua giornata, qualcosa di cui tutti abbiamo bisogno.

- \* E INFINE, TROVA UN AMICO: trova qualcuno con cui trascorrere del tempo una o due volte alla settimana per camminare, fare escursioni o fare qualche esercizio. Andare in giro è un'ottima scelta, sia mentalmente che fisicamente.

- **Fai Un Bagno Di Foresta**

Se le sane abitudini sopra descritte non sono sufficienti, c'è un modo straordinario per de-stress che è un concetto giapponese chiamato "Forest Bathing." Dr. Qing Li, autore di un libro con questo titolo, dice che il processo può funzionare bene senza una foresta completa: un gruppo di alberi nel parco è sufficiente. Semplicemente essere nella natura, letteralmente fare il bagno nell'atmosfera degli alberi, può certamente ristabilire il nostro umore e aumentare la nostra vitalità. Le piante sono una fonte di ossigeno e i suoni della natura ti allontanano dalla città. Questo è sicuramente meglio che correre al supermercato **alla fine della giornata.**

- Se un viaggio al parco non è un'opzione, è possibile visitare la sezione Mente e Corpo del sito FMI. Qui, i pazienti con mieloma possono trovare risorse per il benessere come la respirazione, il rilassamento, la meditazione di consapevolezza e gli esercizi di yoga.

- **Stare al sicuro**

Mantenere la sicurezza continua ad essere importante per tutti i pazienti affetti da mieloma, specialmente se si sta sottoponendo a un nuovo trattamento. Quindi per favore:

- \* Assicurarsi di essere completamente vaccinati ed avere il vostro colpo di richiamo.
- \* Indossare sempre una maschera in tutte le situazioni di rischio.
- \* Evitare o davvero, davvero limitare il viaggio quando la nuova variante Omicron COVID-19 sta diffondendo più ampiamente.
- \* Continuare a organizzare incontri sicuri con familiari e amici che sono anche completamente vaccinati e hanno avuto un test COVID negativo se hanno fatto un viaggio significativo.

Passiamo al 2022 con un atteggiamento positivo: la nostra sanità mentale personale migliorerà e il successo ci arriverà. Anche se abbiamo bisogno di tracciare dei negativi nelle notizie, un focus su aggiornamenti positivi ci aiuterà tutti. Godiamoci ed essere grati per, come diceva sempre mia madre, "piccole misericordie" – le cose inaspettate e buone che accadono-e aiutare i meno fortunati ogni volta che possiamo.