

1 tempo DI RESPIRARE

Dopo avere per due anni assistito i miei pazienti il Covid è arrivato anche da me



D'un tratto mi accorgo che il mio risveglio è accompagnato da dolori diffusi e dalla testa pesante che soffre appoggiata al cuscino. Me ne rendo conto a fatica che, senza alcun minimo preavviso, questo malessere così improvviso, che mi colpisce di prima mattina, potrebbe essere riconducibile a una forma virale.

Dopo due anni a sfuggirgli, dopo aver tamponato decine e decine di positivi, dopo aver imparato di tutto in merito a questa pandemia, mi trovo con quel bastoncino tra le mani pronto a sondare il mio naso.

Il verdetto che mi cambia una domenica di inizio primavera è inequivocabile: sono positiva al Covid.

Senza aspettarmelo, mi ritrovo affaticata, sotto le coperte e isolata.

Dopo ore di sonno e febbre alta, capisco lucidamente che non sono una fortunata

asintomatica, ma che il mio ospite si sta dando da fare per mettere a dura prova le mie difese. Complice probabilmente uno stress accumulato a livelli eccessivi, sono ko al ring con i sintomi che spesso i pazienti lamentano al banco o telefonando in farmacia: dolori muscolari, tosse, respiro affaticato, testa pesante, crampi addominali, mancanza di appetito.

Mi curo, sperimento medicinali, ascolto il mio corpo e faccio ciò che per molti mesi non ho fatto: mi prendo del tempo. Mi prendo tempo per guarire, per respirare, per affrontare stress e malanni. Mi prendo tempo per riflettere, lasciando spenta la tv: c'è chi mi consiglia serie televisive o programmi chiassosi, mentre io voglio soltanto silenzio. In questi due anni il mio respiro ho faticato ad ascoltarlo, ma ora tutto obbligatoriamente si ferma e si silenzia e posso tornare a sentirmi.

Rifletto su questo virus che mi ha portato via abbracci, serenità, consapevolezza.

Rifletto sul fatto che, accanto alla protezione che i vaccini possono dare soprattutto ai soggetti più fragili, il nostro stile di vita diventa l'arma migliore che possediamo per prevenire e per guarire: l'alimentazione genuina e bilanciata, l'attività fisica regolare all'aria aperta, il buon sonno, i pensieri positivi, l'amore accanto. Perché in sette giorni di isolamento, che mi sono sembrati un'eternità, sono stata inondata dall'affetto di chi mi inviava messaggi giornalieri per

**COMPLICE
UNO STRESS
ACCUMULATO
FORSE A LIVELLI
ECESSIVI, SONO
KO CON I SINTOMI
SPESSE LAMENTATI
DAI MIEI PAZIENTI**

ricevere il bollettino dei sintomi, sono stata curata da vassoi posizionati fuori dalla porta con cene e tanto di biglietti di incitamento materno, sono stata salutata e baciata dalla finestra e sono stata coccolata con tanto gelato al cioccolato.

Rifletto, infine, sui sintomi emotivi con cui il Covid si manifesta: la solitudine, la paura del contagio, il ricordo di chi non ha avuto le armi per combatterlo, la fatica di chi ci ha lavorato contro.

Festeggio la mia negatività, cerco aiuto in un valido integratore per il recupero post infezione e mi riposo ancora qualche giorno prima di riprendere le mie attività che si sono congelate assieme a me durante il mio isolamento.

Ora posso dire di averla vissuta completamente questa pandemia, dal campo di battaglia fino al mio letto necessario per il recupero, facendo respiri a pieni polmoni anche quando sembra tanto faticoso. ●