

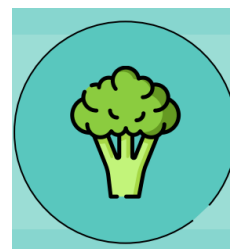
La nuova epidemia di malattia da Coronavirus: come gestire lo stress



E' normale sentirsi avviliti, confusi, stressati, arrabbiati o anche terrorizzati durante una situazione di crisi.

Parlare con qualcuno in cui abbiamo fiducia ci può aiutare. Contattare amici e familiari ci può essere utile

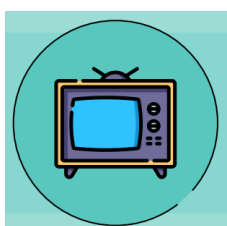
Se si deve restare confinati in casa è importante mantenere uno stile di vita sano, una dieta appropriata, riposo, esercizio fisico e contatti sociali con i propri familiari a casa e con posta elettronica e telefono con gli amici e i parenti.



Bere alcolici, fumare o assumere farmaci o droghe non e' un buon metodo per contrastare i propri stati d' animo negativi. Parlare piuttosto con un operatore sanitario o un consigliere fidato se si pensa di non farcela

E' utile prepararsi in anticipo un piano per farsi aiutare con un supporto psicologico o fisico qualora ce ne fosse bisogno.

Attenersi ai fatti. Raccogliere le informazioni che possono aiutare a misurare accuratamente il proprio rischio in modo da prendere le necessarie precauzioni. Trovare una fonte attendibile di cui fidarsi, come ad esempio il sito della Organizzazione mondiale della Sanità, o le autorità sanitarie locali, regionali e nazionali



Per limitare preoccupazioni e ansie è opportuno ridurre il tempo che si passa da soli o con la famiglia guardando la televisione o ascoltando la radio se quello che viene trasmesso vi provoca agitazione

Può aiutarvi fare riferimento alle risorse usate in passato per superare precedenti avversità della vita e usare queste risorse per gestire le proprie emozioni durante il periodo della epidemia

