

CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per evitare il contagio emotivo

COME FACCIAMO AD INFORMARMI?

- L'informazione è importante, scegli però fonti istituzionali ed attendibili: Ministero della Salute, Istituto Superiore della Sanità e ULSS1 Dolomiti
- Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo

! L'esposizione continua alle informazioni può essere controproducente e aumentare l'ansia incontrollata

SENTO PAURA E AGITAZIONE

- Sono reazioni normali a una situazione "anormale"
- L'ansia moderata può essere una nostra alleata perché ci aiuta ad essere attivi proteggendoci da una situazione di pericolo
- Se l'emozione è molto forte potrebbe però farci assumere dei comportamenti irrazionali e poco utili

! Parla delle emozioni che provi con qualcuno

COME PROTEGGIAMO I BAMBINI?

- Racconta la verità in modo semplice, non dire loro che andrà tutto bene in modo astratto, non lo capirebbero, ma racconta e mostra azioni concrete che vengono fatte per "combattere il virus" !
- Non lasciare da solo il bambino con le informazioni: filtrale, aiutalo a comprenderle e fai attenzione alle tue emozioni: lui comprende di più da ciò che mostri più che da ciò che dici
- Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli
- Dichiarai ai bambini che tanti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripristinare sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi

! Fai sentire che sei l'adulto che lo protegge e che gli vuoi bene!

COSA PUO' SUCCEDERE AI MIEI PENSIERI?

- Potresti avere difficoltà nel concentrarti o nel prendere decisioni. Questo aspetto è normale conseguenza dello stress eccessivo e in questi momenti i pensieri che attivi per aiutarti possono ingenerarti altra ansia. Evita quanto puoi i pensieri che iniziano con "perché" o "se io avessi"

! Cerca di distrarti e solo dopo prova a mettere ordine nei pensieri: prenditi un momento per organizzarti la giornata

! Concentrati su quello che puoi fare più che su quello che non puoi fare ora

E SE SONO ANZIANO O ME NE PRENDO CURA?

- Ti potrebbe capitare di sentirti solo, maggiormente a rischio e sentire paura. Sono reazioni normali e ricorda che se usi le precauzioni suggerite puoi evitare il contagio

! Tieni i contatti con le persone di cui ti fidi e non esitare a chiedere aiuto anche attraverso i servizi del tuo comune

! Se ti stai prendendo cura di un anziano ricordati di chiamarlo e di non farlo sentire solo nel rispetto delle norme indicate

POSSO DIMINUIRE LO STRESS?

- Segui le norme igienico-comportamentali consigliate dal Ministero della Salute: aiutarte aiuta la collettività
- Cerca di mantenere le tue abitudini ordinarie per quanto è possibile o crea abitudini nuove nella giornata
- Fai sempre un po' di attività fisica (anche in casa): lo stress si accumula nel corpo
- Mantieni il più possibile la regolarità del sonno/pasti
- Mettiti in contatto/stai con le persone che ti fanno stare bene anche a distanza e cerca ogni giorno un momento per farlo
- se ti senti teso, ascolta il tuo respiro e per 5-10 secondi fai respiri regolari e profondi

! Curare il corpo aiuta a curare la mente

Un'iniziativa di