

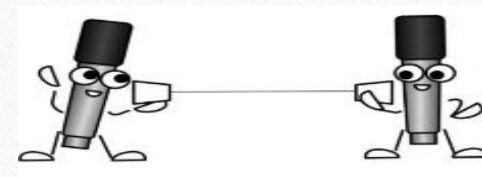
Affrontare lo stato di disagio derivante dall'emergenza sanitaria

Cosa non fare?

- Chiudersi in se stessi o isolarsi
- Interrompere i contatti con gli altri

Cosa fare?

- ✓ Condividi con gli altri le tue emozioni e i tuoi stati d'animo
- ✓ Comunica con le altre persone anche se a distanza (offri il tuo aiuto agli altri e chiedilo quando ne hai bisogno)



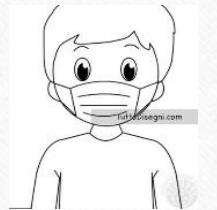
Affrontare lo stato di disagio derivante dall'emergenza sanitaria

Cosa non fare?

- Farsi prendere dal panico
- Vivere in uno stato di continua ansia
- Scappare
- Fingere che non ci sia un'emergenza
- Ignorare le indicazioni degli esperti
- Pensare che non si possa fare nulla

Cosa fare?

- ✓ Scegli due momenti della giornata in cui informarti sulle notizie circa l'emergenza sanitaria e poi "disconnettiti". Ricorda che l'esposizione prolungata alle notizie legate al covid-19 amplifica lo stato di stress e ansia
- ✓ Informati utilizzando fonti attendibili
- ✓ Segui le indicazioni date dagli esperti
- ✓ Comportati in modo sicuro (indossare la mascherina, lavarsi spesso le mani...)



Affrontare lo stato di disagio derivante dall'emergenza sanitaria

Cosa non fare?

- Continuare a pensare negativamente
- Descrivere gli eventi usando parole con connotazione negativa

Cosa fare?

- ✓ Fai pensieri positivi: è importante avere fiducia nel fatto che la situazione migliorerà
- ✓ Descrivi gli eventi usando parole con connotazione positiva

Ricorda che anche le parole hanno un peso. Prova a sostituire le parole elencate con quelle in grassetto:

distanziamento sociale → **distanziamento fisico**
noia → **tempo per la creatività**

isolamento → **protezione**
crisi → **opportunità**

Affrontare lo stato di disagio derivante dall'emergenza sanitaria

Cosa non fare?

- Pensare a ciò che ti manca



Cosa fare?

- ✓ Cambia la “lente” attraverso cui guardi la realtà e rifletti su quello che hai conquistato (più tempo per la famiglia e per attività che prima non avevi il tempo di svolgere: leggere, cucinare, ecc.)

Affrontare lo stato di disagio derivante dall'emergenza sanitaria

Cosa non fare?

- Vivere in uno stato costante di stress

Cosa fare?

- ✓ Mantieni una routine quotidiana
- ✓ Crea un'agenda mentale e programma le attività da fare ogni giorno ricordandoti di ritagliare un momento da dedicare a te stesso: scuola, studio, lettura, cura della persona, sport, ecc.



Non possiamo controllare la pandemia ma possiamo controllare il nostro modo di affrontarla!