



CORONAVIRUS



COME POSSIAMO AFFRONTARE
QUESTA EMERGENZA?

COME STAI?

Mai come adesso il senso di questa domanda ha un **valore assoluto**.
In questo periodo di **sospensione della normalità**, si respira un'**atmosfera surreale**:



ci ritroviamo a vivere le nostre
giornate in una maniera del tutto
diversa...

...con una **vita sociale**
azzerata...



...fatta di **restrizioni** e di
divieti...



...e una **quotidianità** tutta
da **reinventare...**



...una **situazione non facile** da gestire, in cui ci viene richiesto un cambiamento del nostro stile di vita, a cui si aggiunge la **paura** e la **preoccupazione** per un **nemico invisibile** e insidioso che mette a **rischio la propria salute** e soprattutto quella delle persone care più fragili...



...un virus che è **entrato nella vita di ciascuno** di noi con poche avvisaglie, **sradicando certezze** e **annullando ogni confine reale o immaginario**...

...quindi ci si trova a vivere una **situazione nuova, mai sperimentata in precedenza!**



DI CONSEGUENZA...

PUO' SUCCEEDERE CHE...

Ci si trova di fronte a nuovi **aspetti personali**:

 **Aspetti emotivi:** tristezza, rabbia, impotenza, ansia, preoccupazione, paura, necessità di leggere sempre le notizie riferite alla situazione, sfiducia, sentirsi svogliati

 **Aspetti cognitivi:** problemi di memoria, concentrazione, difficoltà a risolvere i problemi, negazione, prendere delle decisioni

 **Aspetti comportamentali:** chiusura, isolamento, evitamento, aggressività, cambiamenti nelle abitudini alimentari, difficoltà ad addormentarsi o mantenere il sonno

PUO' ESSERE UTILE...

Parlare delle proprie **emozioni** o scrivere le proprie **sensazioni**



Fare **attività** che aiutano a scaricare la tensione



Pensare di essere **vulnerabile** ma **non impotente**



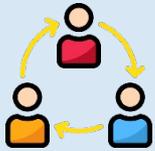
Capire che **isolamento** non significa essere soli



Non posso controllare tutto, ma posso **controllare la mia risposta emotiva**



IN PIÙ...



In un **sistema familiare** tutti i componenti sono in **relazione**, per cui le **emozioni**, i **pensieri** e i **comportamenti** di uno, **influenzeranno** quelli dell'altro.



L'**informazione** è importante, meglio scegliere due momenti al giorno per leggere le **notizie solo da fonti istituzionali** (Ministero della Salute, Istituto Superiore Sanità).



Mantenere un **ritmo quotidiano preciso**, che ci dà la sensazione di **sicurezza** e di un mondo conosciuto



Provare paura e ansia in questo periodo, nuovo e complesso, è **naturale**.

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio, non aver timore!

Puoi parlarne con una professionista.

Tutti possiamo avere necessità, in certi momenti o situazioni, di un confronto, un sostegno, anche solo per avere le **idee più chiare** su ciò che proviamo e **per gestire meglio le proprie emozioni**.

