

## Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus



Durante una crisi è normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati.

Parlare con persone di cui ti fidi può aiutare.  
Chiama amici e familiari.

Se devi restare in casa, mantieni uno stile di vita salutare in termini di alimentazione, sonno, esercizio fisico e relazioni sociali, sia dirette con chi abita con te, che via telefono o internet con altri familiari e amici.



Non gestire le emozioni fumando, bevendo alcolici o facendo uso di altre sostanze.

Contatta un operatore sanitario o uno psicologo se ti senti sopraffatto. Informati su dove andare e come cercare aiuto in caso di problemi fisici o di salute mentale.

Mantieniti informato. Raccogli le informazioni necessarie per determinare con precisione il tuo eventuale livello di rischio e prendi le precauzioni necessarie. Cerca una fonte di informazioni affidabile, per esempio il sito internet dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, del Ministero della Salute o dell'Assessorato della Salute.



Evita di preoccuparti e agitarti eccessivamente limitando il tempo passato a guardare o ascoltare notiziari che ti turbano.

Per gestire le emozioni durante l'epidemia, ricorri alle capacità che hai già usato in passato per superare momenti difficili.

