

# Gestire lo stress durante la pandemia da coronavirus

## 10 consigli per aiutarti a gestire la situazione

"Per tutte le misure per la prevenzione del contagio si suggerisce di visitare la [sezione dedicata nel sito web del Ministero della Salute](#) e del sito dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità \(OMS\)](#)"

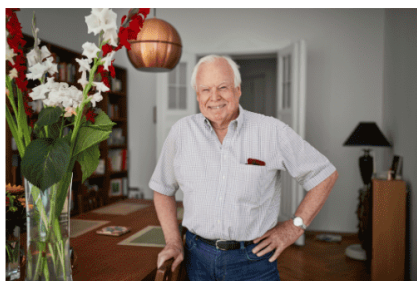
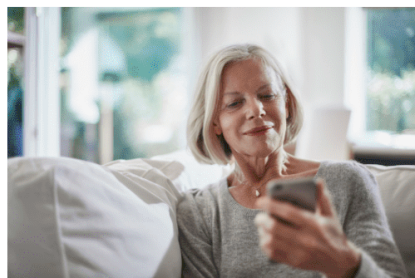
Nei momenti di crisi, **compiere dei piccoli gesti che aiutino a mantenere il controllo della situazione serve a infondere sicurezza.** Programma le tue giornate. Crea una tua routine quotidiana e seguila. Impegnati in attività gratificanti, come portare a termine un particolare compito o telefonare agli amici. Rinuncia alle abitudini che potrebbero poi scatenare sensi di colpa. Rivolgiti ad amici o familiari per ricevere sostegno. Sii gentile con te stesso.

**Continua a comunicare.** Resta in contatto con amici e parenti: in momenti come questo è ancora più importante. Siamo animali sociali: privarci della compagnia dei nostri simili è fonte di stress. Le telefonate o le e-mail sono utili per restare in contatto e condividere emozioni ed esperienze.

**Accetta le tue emozioni.** Nella situazione attuale è normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati. Cerca di non reprimere i sentimenti che provi.

**Uno stile di vita sano influisce positivamente sull'umore.** Durante l'isolamento decidi in anticipo quando e cosa mangiare, dormi sufficientemente e cerca di fare attività fisica all'aperto o di uscire a passeggio ogni giorno.

**Rinuncia alle cattive abitudini dettate dallo stress:** fumare, mangiare e bere troppo, oppure fare uso di sostanze stupefacenti e psicofarmaci, rischia di aumentare lo stress, invece di attenuarlo. Se sei in difficoltà rivolgiti a un medico o a uno psicologo.



Basati sui fatti. **Ignora le informazioni diffuse da chi non è uno specialista.** Per valutare i rischi e prendere le giuste precauzioni è importante partire da informazioni affidabili. Trova una fonte autorevole a cui fare riferimento, come il sito Internet dell'OMS o le linee guida emanate dagli enti sanitari locali.

**Limita il bombardamento di notizie.** Anche l'eccesso di informazioni può causare stress a te e ai tuoi cari.

**Mostrati sensibile verso i bisogni emotivi degli altri:** se sei in isolamento con altri membri della famiglia, ricordati che in questo momento è particolarmente importante mostrarsi pazienti, tolleranti e attenti ai bisogni altrui. Un'atmosfera familiare serena terrà lontano lo stress.

Tutti quanti, prima o poi, abbiamo attraversato dei momenti difficili. Anche se per la maggior parte di noi questa è una situazione senza precedenti, **le qualità e le risorse che in passato ti hanno permesso di superare le difficoltà ti aiuteranno anche a uscire da questa crisi.** Tieni a portata di mano il numero di telefono di medici e psicologi in caso ti occorra il loro aiuto.