



GUIDA PER I CITTADINI A CASA

LA GESTIONE DELLO STRESS

L'Asl Napoli 3 Sud, con questa Guida, intende partecipare alle iniziative a sostegno dei Cittadini che vivono questa terribile esperienza del Contrasto al diffondersi del Contagio da Covid-19.

Diffondiamo attraverso i nostri canali la Guida per i Cittadini a casa, elaborata dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi.

Le indicazioni sono riportate in sintesi con rielaborazione del Dipartimento di Salute Mentale, il testo originale viene allegato per chi volesse approfondire.

Ricordiamo che presso tutti i nostri Centri è attiva la consulenza on line per chi avesse bisogno di un confronto o un sostegno psicologico.

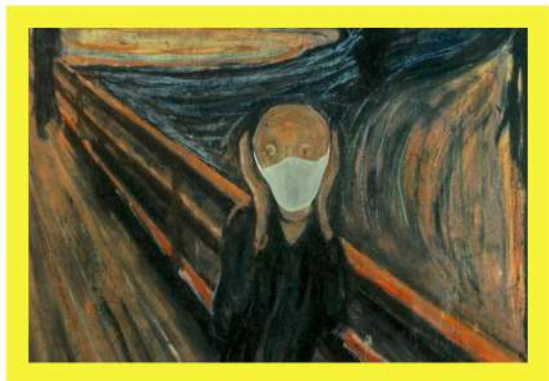
E' possibile recuperare i numeri sul sito aziendale.

#IORESTOACASA

#psicologicontrolapaura

1. Gestisci lo stress, sviluppa la resilienza.

Adotta un atteggiamento resiliente, così potrai gestire al meglio lo stress!



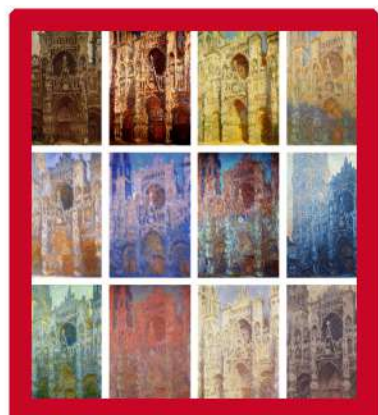
2. Riscopri le tue risorse

E' un buon momento per riorganizzare il tuo quotidiano!



3. Dai dignità ad ogni aspetto della giornata

Apprezza ogni momento della giornata!



4. Gestisci le emozioni negative

Riconoscele e lasciale andare!



5. Apriti all'altro

Condividi con chi ti sta vicino quello che senti



6. Applica il minimalismo digitale

Non stare sempre sui social, aggiornati solo da fonti ufficiali!



7. Lavora da casa

Mantieni orari di lavoro definiti, prenditi cura di te!



8. Non dimenticare l'attività fisica

Fai movimento, a casa si può!



9. Socializza, adesso hai tempo per farlo

Ritrova nello sguardo del tuo vicino o nel dirimpettaio una tregua all'isolamento!



10. Ascolta i bambini...

Dedica tempo ai tuoi bambini, spiega loro quello che sta succedendo



11. ... gli adolescenti

Punta sul loro senso di responsabilità lascia loro spazi virtuali privati e preservati per la loro intimità



12. ...e gli anziani

Mantieni i contatti con parenti e amici anziani: sono la nostra storia, il nostro tesoro!





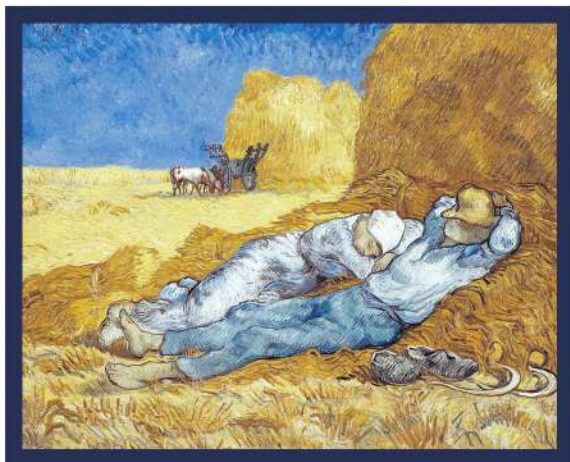
13. Un occhio di riguardo alla coppia

Prenditi i propri spazi e rispetta quello del tuo partner, programmate, condividete, discutete, supportatevi.

Insieme!

14. Non dimenticare il tempo per il riposo

Concediti un tempo lontano da tutto!



15. Prova ad imparare nuove abitudini

Scopri e riscopri in quello che hai messo da parter, non vivere solo di coronavirus

16. Rifletti sulla gestione della paura

Una giusta paura è normale e ti protegge dal pericolo di essere contagiato e contagiare!



17. Ma anche smettere di pensare ad essa

Ritagliati momenti in cui non pensi all'emergenza: fai quello che ami e che ti piace!



18. Sforzati di trovare qualche aspetto positivo

Osserva le cose da una giusta prospettiva...e non farti mai mancare un'idea brillante



Per ulteriori informazioni visita il sito www.psy.it o chiama al numero 081 317049