

Stress da coronavirus? 6 consigli per ridurre l'ansia

Pubblicato: Sabato 7 Marzo 2020



Condividiamo a beneficio di tutti alcuni consigli che l'Asst Lariana ha diffuso, tradotti in più lingue, per ridurre l'ansia che può prenderci in questi giorni. Si tratta di indicazioni tratte da un'infografica dell'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità.

In un momento di emergenza globale, incerti scenari, repentini cambiamenti di abitudini di vita, inevitabilmente si presenta anche lo stress. Ma c'è modo per arginarlo.

È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. **Ecco cosa si può fare:**

1 – Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano: dieta corretta, sonno, esercizio fisico, e contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici, via e-mail e telefono.

2 – Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni. Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

3 – Raccogli le informazioni che ti possono aiutare a determinare con precisione il rischio, in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

- 4 – Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'organizzazione mondiale della sanità o un'istituzione governativa del tuo paese.
- 5 – Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.
- 6 – Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it