



# Conosci le emozioni

PER COMPRENDERLE E  
GESTIRLE

*Provare emozioni è normale e sano, se le eviti si faranno sentire più intensamente.*

*Se resisti alle emozioni esse persistono, lascia loro spazio per esprimersi.*

*Ascoltate prima di farle ragionare. Troppe emozioni impediscono il ragionamento logico.*

*Una volta ascoltate rifletti: recupera il ricordo di momenti passati in cui ti sei sentito così e visualizza ciò che hai fatto per stare meglio.*

*La percezione del rischio può essere distorta: farsi prendere dal panico o negare il problema. Mantieni l'equilibrio e rispetta le regole.*

*L'esposizione continua a notizie sul coronavirus tiene il tuo sistema nervoso in costante stato di allerta e paura. evitalo!*

*Cambiare le abitudini può aumentare il nervosismo e la frustrazione, è normale e riguarda tutti. Saperlo può aiutarti ad essere più comprensivo e paziente.*

*Uscire, lavorare, avere contatti con persone può spaventare in questo momento. Sii prudente ma umano e solidale. Questa emergenza coinvolge tutti.*