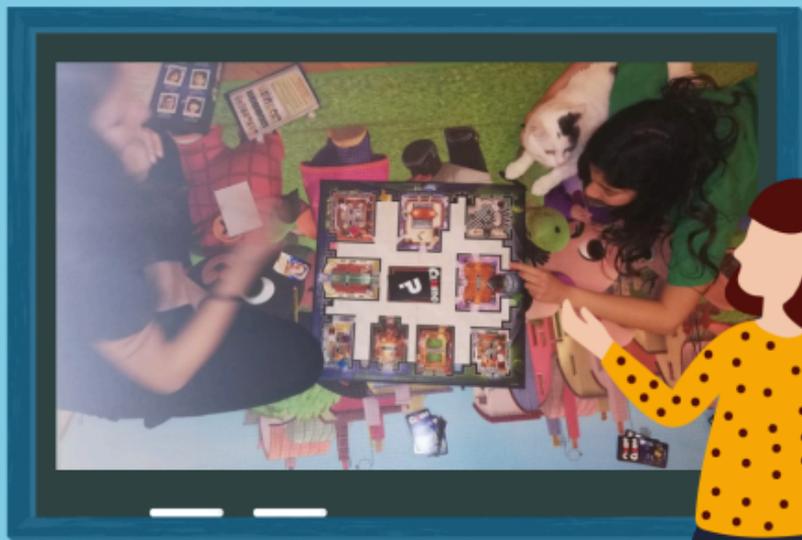




Nuovo coronavirus

CONSIGLI PRATICI PER TUTTI

Andrà tutto bene!



Io resto a casa



- Privilegia i canali ufficiali quali fonti di informazione. Ogni sera alle 18.00 la Protezione civile fornisce aggiornamenti. Affidati alle notizie divulgate dal Ministero della Salute e dall'Istituto superiore di Sanità.
- Evita la sovraesposizione mediatica. Scegli 2 momenti al giorno per consultare i canali ufficiali e informarti.
- Prosegui per quanto possibile le tue attività routinarie: continua a lavorare anche da casa se non ti è possibile recarti al lavoro e mantieni le tue abitudini. In contesti emergenziali è fondamentale potersi ancorare a ciò che è certo, conosciuto, prevedibile.
- Dedicati all'attività fisica, che puoi svolgere anche in casa. Consente di scaricare le tensioni e di evitare di rimuginare sovraesponendosi alle notizie.
- Mantieni abitudini salutari: mangia e riposa regolarmente.
- Se sei isolato a casa dedica del tempo ai tuoi familiari, in particolare ai bambini e telefona ad amici e colleghi per non isolarti anche dal punto di vista relazionale ed emotivo.
- Se alcuni colleghi sono a casa telefona loro per sapere come stanno e se hanno qualche necessità che puoi, anche con l'aiuto dell'Amministrazione, aiutare a soddisfare. Evita di aggiungere isolamento emotivo a quello spaziale.
- Se conosci qualcuno che è stato impegnato in operazioni a contatto con pazienti affetti da nuovo coronavirus o se tu stesso sei tra questi operatori ricorda che il personale è fornito dei dispositivi di protezione individuale, viene sottoposto a tutti gli accertamenti previsti per escludere la presenza del virus, pertanto è presente in servizio in condizioni di sicurezza per sé e per gli altri.
- Segui i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.
- Dedicare del tempo ad attività che aiutano a rilassarsi: lettura, meditazione, yoga, giardinaggio, ecc.





- Se hai bambini non esporli ad immagini e notizie non adatti al loro livello di comprensione ed evita anche a loro la sovraesposizione mediatica. Rimani sempre con loro quando guardate i notiziari o cercate le notizie sul web, in modo da spiegare quanto emerge, rendere comprensibili i concetti e rassicurare, mantenendosi realisti e focalizzandosi sugli aspetti positivi. Spiega ai bambini che la malattia prodotta dal coronavirus è simile ad un'influenza: fa tossire, starnutire, dà febbre, ma in molte persone il virus non produce nemmeno questi sintomi. Solo pochissime persone si ammalano con sintomi molto più gravi, come la polmonite. Ci sono molte persone che si stanno occupando del coronavirus e per i bambini non risulta essere una reale minaccia perché sembrano avere una capacità naturale di resistenza al virus perciò possono continuare a dedicarsi alle loro attività come giocare, fare i compiti, divertirsi in casa. I bambini sono grandi osservatori, è opportuno evitare di mostrare loro volti spaventati o allarmati ma trasmettere sicurezza e padronanza di se stessi. Notano inoltre le incongruenze tra quanto dichiarato, "stai tranquillo", e quanto agito, ad esempio l'approvvigionamento di scorte alimentari. Se non siete in grado in questo momento di trasmettere sicurezza e tranquillità al vostro bambino, fatevi supportare da altri familiari o da persone di fiducia appartenenti alla vostra rete relazionale.
- Segui le indicazioni fornite dalle Autorità sanitarie per sviluppare comportamenti adeguati e responsabili
- **Non ti vergognare di chiedere aiuto.** Ricordati che nel sito del Ministero della Difesa è pubblicato l'elenco dei Consultori/Servizi di psicologia militari e che lo psicologo è presente nelle Brigate, nei Comandi operativi e all'interno dei Servizi Sanitari sparsi sul territorio.

Se hai bisogno di consiglio contatta un esperto.

Non è debole chi chiede aiuto per aumentare le proprie risorse e quelle dei suoi cari!

Ministero della Difesa-Elenco consultori

http://www.difesa.it/SMD/_approfondimenti/benessere-e-salute/prevenzione-del-suicidio/Pagine/Info-e-Contatti.aspx

