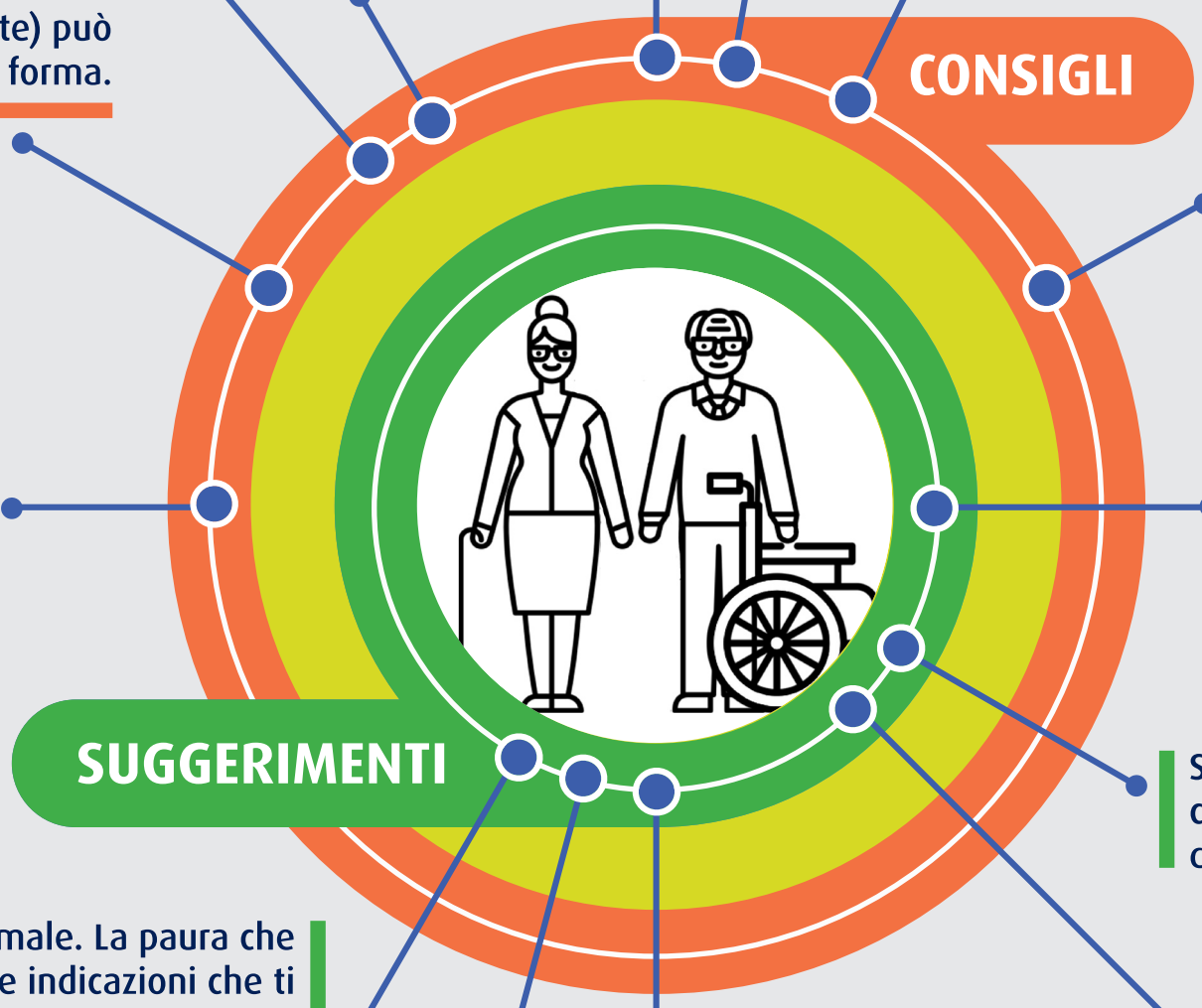
CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli e suggerimenti per anziani e pazienti fragili



Mantieni il più possibile le tue abitudini. Il "fare" allenta le tensioni: continua a cucinare se ti piace cucinare, svolgi piccoli lavoretti, leggi un buon libro, occupati della casa o dell'auto.

Riposati adeguatamente: attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.

Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici. Si può comunicare anche in modi diversi. Fatti spiegare da chi sa già farlo come videochiamare o come usare WhatsApp.

Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi. Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo. Le emozioni positive aiutano!

Mangia nel modo più regolare e salutare possibile.

Attività fisica: qualche semplice esercizio di ginnastica in casa (utile anche la ciclette) può aiutarti a tenerti in forma.

Ricordati di conversare di altro. Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet.

Spegni la TV, la radio e il web. Scegli un solo momento al giorno, lontano dal riposo notturno, per informarti e il canale attraverso il quale vuoi farlo.

Se tu stai bene e continui a stare bene anche tutti quelli intorno a te saranno sollevati.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

Aver paura è normale. La paura che ti porta a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva: ASCOLTALA.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Stare in casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e per aiutare.
Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti, ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza.

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri ricorrenti. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress.

Un'iniziativa di EMDR in collaborazione con Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Bergamo