

1) Privilegiare come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

per non esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate, fake news o notizie di vissuto soggettivo non basate però su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo. L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.

- Lavarsi spesso le mani o passarle con soluzioni idroalcoliche
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenere una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo.
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto tra mani e secrezioni).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

4) Non interrompere "per quanto possibile" la propria routine: ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile tranquillizza.

5) Scaricare le tensioni attraverso "il fare" operativo/fisico permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente: alla sera meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non caricarsi di emozioni negative e senso di allerta

7) Nutrirsi nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Un organismo sano e forte resiste meglio al virus.

8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, Skype, Zoom e insegniamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento"

9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.

10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.

11) Staccare la spina, parlando di altro, distraendosi, evitando la ripetizione di discorsi angoscianti e catastrofisti, per rafforzarsi attraverso emozioni positive

**Associazione psicologi e psicoterapeuti.*

Inserito a cura della prof.ssa Silvia Strazzer, insegnante, psicologa e psicoterapeuta, iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Veneto, Sezione A, n. 7471