

Gestire lo stress ai tempi di Covid-19



Chiusi in casa bisogna lottare anche contro lo stress. Segui questi semplici consigli per ritrovare normalità in questo periodo critico. Li puoi trovare scritti sul retro del [cartellino](#) che ti invitiamo ad appendere sulla porta di casa.

- Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.
- 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.
- Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.
- Consulta fonti scientifiche attendibili come il sito web del ministero della Salute o quello dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms)
- Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

Aderisci anche tu alla campagna [#iorestoacasa: dillo ai tuoi vicini!](#)