

APPLICARE IL MINIMALISMO DIGITALE

E' importante non esporsi a un bombardamento continuo di informazioni. Per non creare ansia e generare la sensazione di essere costantemente sotto pressione, è meglio limitarsi a consultare una volta al giorno le fonti ufficiali.

www.costruiredalute.it

www.siciliacoronavirus.it

www.asp.sr.it

RIORGANIZZARE

LE ABITUDINI QUOTIDIANE

È importante cercare di dare un ritmo alla giornata creando una routine alternativa con attività e compiti che aiutino ad evitare la noia (riordinare la casa, svuotare armadi e cassetti...)

ESERCITARE LA MENTE

È importante mantenere occupata la mente con attività piacevoli che si possono effettuare in casa: carte, giochi da tavolo, ascoltare la musica, leggere i libri e riviste, ecc...

PRENDERSI CURA DI SÉ

È importante adottare dei comportamenti e degli stili di vita sani che migliorino l'umore, che regolino il ritmo sonno-veglia e che aiutino a scaricare la tensione e a distrarre dai pensieri negativi. Come ad esempio svolgere degli esercizi motori, mangiare in modo salutare, evitare fumo, alcool e droghe.

COMUNICARE CON GLI ALTRI

È importante, considerata la mole di tempo libero, fare un buon uso dei mezzi di comunicazione: telefonare a familiari e ad amici, dialogare in modo più profondo e condividere i propri stati d'animo.

GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE E CHIEDERE AIUTO

E' importante imparare a riconoscere le emozioni negative senza tentare di controllarle o nasconderle ma, al contrario, comunicarle e condividerle con qualcuno di cui ci si fida. Se è necessario chiedere aiuto consultando telefonicamente i professionisti disponibili.

ASP SIRACUSA-Dipartimento Salute Mentale
Ambulatorio Siracusa 0931 484345
Ambulatorio Avola-Noto 0931 890614
Ambulatorio Augusta 0931 989422-14
Ambulatorio Lentini 095 909702-20