

# COVID-19 come gestire lo stress

## Suggerimenti dall'Unità Operativa di Educazione e Promozione della Salute

### 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.costruiresalute.it](http://www.costruiresalute.it)

[www.siciliacoronavirus.it](http://www.siciliacoronavirus.it)

[www.asp.sr.it](http://www.asp.sr.it)

### PRENDERSI CURA DI SÉ

**E' 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.

### RIORGANIZZARE LE ABITUDINI QUOTIDIANE

**E' 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

**E' 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...

### GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE E CHIEDERE AIUTO

#### COMUNICARE CON GLI ALTRI

**E' 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.

**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