



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

SUGGERIMENTI ANTI-STRESS PER #STAREACASA

Materiale liberamente tratto dalla Guida Anti-stress per cittadini in casa, redatta dal Consiglio nazionale Ordine Psicologi

1. Emozioni e stress



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

Le **EMOZIONI NEGATIVE** alimentano lo **STRESS**.

Un buon modo per liberarsi dal carico emotivo è **RICONOSCERE LE EMOZIONI** (“Mi sento spaventato/a”) e poi lasciarle andare, senza tentare di risolvere, controllarle, nasconderle.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO possono essere utili.

E ricorda: spesso ciò che ci fa paura, fa paura anche agli altri.



2. Informazioni e pensieri



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

È fondamentale ritagliarsi momenti in cui **NON PENSARE ALL'EMERGENZA.**

Questo ci permette di elaborare meglio la situazione e mantenerci vicini alla quotidianità. Prenditi delle pause dall'informazione e dai social.



Non vivere solo di coronavirus, ma **LIMITA L'ACCESSO ALLE INFORMAZIONI** a una/due volte al giorno. Fai riferimento sempre a fonti ufficiali, evitando il passaparola.

3. Routine giornaliera



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

È importante organizzare la propria routine con **LIMITI E ORARI**.

Per chi lavora da casa è utile separare gli ambienti di lavoro da quelli casalinghi, mantenendo orari definiti.



Riscopri **ABITUDINI** e **PICCOLI GESTI** (la colazione, la lettura, le pause caffè, il preparare i pasti); dedicati ad attività che hai sempre rimandato perché non avevi tempo.

4. Attività fisica e riposo



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

Non dimenticare l'attività fisica: è possibile **STARE IN MOVIMENTO ANCHE A CASA**, attraverso esercizi e sfruttando la tecnologia per gli allenamenti (app, video, tutorial).

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, è importante anche il riposo notturno. Concediti una pausa dalle informazioni e dai social prima di coricarti per salvaguardare la **QUALITÀ DEL SONNO**.



5. Socialità e passatempi



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia



Sfrutta la tecnologia come strumento di **SOCIALITÀ E AGGREGAZIONE** per stare vicino alle persone che ami (le videochiamate possono essere un modo alternativo per pranzare insieme o per prendere un aperitivo!).

Abbiamo l'occasione per dedicarci ad attività manuali
e anche per annoiarci un po',
RISCOPRENDO IL VALORE DEL TEMPO trascorso con noi stessi.

6. Bambini, adolescenti, anziani



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

È importante spiegare ai **BAMBINI** la situazione, **senza mentire, attraverso parole semplici**. Immagini, giochi e filmati appropriati aiutano ad elaborare quanto accade e a dargli un senso.

È fondamentale ascoltare e sostenere gli **ADOLESCENTI**, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ma anche lasciando loro spazi per **preservare l'intimità**.



L'isolamento degli **ANZIANI** va contrastato, mantenendo frequenti contatti e offrendo loro **gesti di vicinanza e solidarietà**.

7. La coppia



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

E' importante **PRENDERSI I PROPRI SPAZI E RISPETTARE QUELLI DELL'ALTRO.**

Trovate dei momenti e delle attività da condividere, come un gioco da tavolo, una ricetta o un film insieme.

Risolvere subito malintesi e litigi e rispettare i momenti di solitudine dell'altro aiuta a ***sopportarsi e supportarsi.***



Dove posso trovare supporto psicologico?



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
del Friuli Venezia Giulia

Se senti un particolare disagio psicologico, **puoi chiedere aiuto, senza timore o vergogna.**

Sul sito del Consiglio Nazionale degli Psicologi (www.psy.it) trovi **#psicologionline**, per trovare Psicologi e Psicoterapeuti disponibili per teleconsulti e interventi online in tutta Italia.

