

## Covid-19: LA RESISTENZA IN PILLOLE PER GLI ANZIANI

1

### EMOZIONI

*Le tue emozioni sono normali!* Anche avere paura lo è. In questo periodo potresti sentirti isolato o abbandonato e le tue emozioni potrebbero essere confuse. E' il modo in cui la tua mente sta affrontando lo stress.

*Riposati* adeguatamente.

E' sconsigliato cercare notizie sul Coronavirus prima di addormentarti per non scivolare nel sonno con emozioni negative e senso di allerta.

2

### INFORMAZIONE

Scegli di parlare d'altro, porta la tua mente e i *pensieri altrove!* Il parlare continuamente della situazione non la cambierà ma aumenta lo stress rendendoti più difficile vivere serenamente.

Scegli 2 momenti al giorno per *informarti* e il canale attraverso il quale vuoi farlo, ti suggeriamo canali ufficiali:

Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/nuovovoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità:

<http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>.

3

### FAMIGLIA

Non tenerti tutto dentro. *Condividi con la tua famiglia pensieri e problemi.* Scegli di parlare con qualcuno di cui hai fiducia e con cui puoi avere un confronto positivo. Questo può attenuare sentimenti di ansia e preoccupazione legati al Coronavirus!

Si può *comunicare in modi diversi.* Fatti aiutare da figli, nipoti o amici ad utilizzare videochiamate o WhatsApp, vi faciliterà nel rimanere in contatto!

4

### ABITUDINI

Cerca di *mantenere le tue abitudini*, questo ti consentirà di alleviare la preoccupazione per il periodo che stiamo affrontando.

Fai ciò che ti piace: cucinare, fare lavoretti, occuparti della casa, dell'auto, ecc.

Cerca di mangiare e dormire come al solito, questo ti permetterà di mantenere uno *stile di vita sano.*

Ricavati alcuni momenti della giornata per fare attività fisica: qualche semplice esercizio in casa può aiutarti a rimanere in forma.

5

### AIUTO

*Ricordarti* che non sei da sola/o: in caso di bisogno, ....

Contattaci  
Telefonando a .... Il ore