

## CONSIGLI PER AFFRONTARE PSICOLOGICAMENTE LA SITUAZIONE ATTUALE

1

### RIMANERE ATTIVI

FATE DELLE PAUSE E FATE COSE CHE VI DISTRAGGANO. GIOCATE, ASCOLTATE MUSICA, FATE ATTIVITÀ FISICA, GUARDATE UN FILM. IN QUESTO MODO SI DÀ ARIA ALLA PROPRIA ANIMA, INDIVIDUATE E RICORDATE LE COSE CHE CI RIPORTANO ALLA VITA E TROVATE IL TEMPO PER FARLE.

1/5

2

### STARE INSIEME

CIRCONDATEVI DI PERSONE CHE VI FANNO STARE BENE, COME LA FAMIGLIA E GLI AMICI. NON ABBIATE PAURA DI CONDIVIDERE LE VOSTRE EMOZIONI E DI PARLARE DI CIÒ CHE VI PREOCCUPA.

2/5

3

### PRENDETEVI UNA PAUSA

EVITATE IL CONSUMO ECCESSIVO DI NOTIZIE E INFORMAZIONI TRAUMATICHE (ANCHE SE QUESTO DÀ UN'ILLUSIONE DI CONTROLLO ED È NORMALE ALL'INIZIO). INQUADRATE E DATE PRIORITÀ ALLA RADIO E ALLA LETTURA RISPETTO ALLE IMMAGINI. SCEGLIETE UNA FONTE AFFIDABILE E ATTENETEVI AD ESSA PIUTTOSTO CHE LASCIARVI INVADERE DA MOLTEPLICI E INVADENTI NOTIFICHE SUL VOSTRO TELEFONO.

3/5

4

### SENSO DI COLPA

SE NON SIAMO CONNESSI ALLE NOTIZIE 24 ORE SU 24, 7 GIORNI SU 7, POSSIAMO SENTIRCI IN COLPA. SIMILE AL SENSO DI COLPA DEI "SOPRAVVISSUTI" PER LA PERDITA DEI LORO CARI: MENTRE LORO VIVONO GLI ORROREI, NOI SIAMO "PRIVILEGIATI". QUINDI, ESPRIMIAMO SOSTEGNO COLLEGANDOCI ALLE NOTIZIE. ANCHE IN QUESTO CASO, IN PRATICA, NON FACCIAMO ALTRO CHE INDEBOLIRCI.

4/5

5

### VOLONTARIATO

LA SENSAZIONE DI AVER AIUTATO QUALCUNO È MOLTO IMPORTANTE, GRATIFICANTE E UTILE. AIUTA ANCHE A COMBATTERE LA SENSAZIONE DI IMPOTENZA, A RIPRENDERE IL CONTROLLO ANZICHÉ SUBIRE LA SITUAZIONE.

5/5

Co-funded by  
the European Union

#FEARLESSTOGETHER

FOLLOW US TO LEARN  
MORE

EU care.

WWW.EU-CARE.NET



Co-funded by  
the European Union