

# 10

[WWW.PSICURA.IT](http://WWW.PSICURA.IT)

## CONSIGLI PRATICI CONTRO GLI ESITI NEGATIVI DELLA PANDEMIA

Non esporti troppo alle notizie mediatiche: segui un TG al giorno o leggi un quotidiano

Rispetta le norme di protezione ed educa bambini ed adolescenti a farlo

Se provi rabbia e paura in questo momento è normale, purché queste emozioni non guidino le tue giornate

Se sei in difficoltà chiedi aiuto

Cerca una cosa gradevole da fare ogni giorno (es. un bagno caldo) e prova a godertela con un atteggiamento positivo

Non limitarti ove possibile (se andavi in palestra, allenati a casa o fai lunghe passeggiate)

Lascia spazio alla tua creatività per rendere le tue giornate più positive

Conta fino a 10 prima di parlare e non scaricare la tua rabbia sui familiari o partner

Non farti sommergere da pensieri catastrofici.  
Vivi il presente

Cogli questo momento per abbracciare una trasformazione e scegli chi vorrai essere dopo questo momento difficile