

# QUESTA CRISI FINIRÀ. FACCIAMOCI TROVARE IN PIEDI.

2019-nCoV  
WUHAN CORONAVIRUS

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

[www.psicoplicata.org](http://www.psicoplicata.org)

NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ,  
**MANTENERE LA STRUTTURA DELLA NOSTRA GIORNATA**  
CI AIUTA A RESTARE IN EQUILIBRIO.



SE SEI IN SALUTE, **NON ALTERARE IL RITMO SONNO-VEGLIA.**  
SVEGLIATI E VAI A DORMIRE A ORARI REGOLARI.



**ATTENZIONE AL CIBO E ALL'ALCOL:** L'EFFETTO ANSIOLITICO  
È IMMEDIATO MA TRANSITORIO. L'UTILIZZO DI ALCOL,  
IN PARTICOLARE, DOPO UN'INIZIALE SOLLIEVO DETERMINA  
UN AUMENTO DELL'ANSIA E DEI SENTIMENTI DEPRESSIVI.



INFORMATI SUL VIRUS QUALCHE MINUTO, DUE VOLTE AL GIORNO.  
PUÒ ESSERE PIÙ CHE SUFFICIENTE PER AGGIORNARTI  
SULLE EVENTUALI NUOVE DIRETTIVE EMANATE DAL GOVERNO.  
**ELIMINA GLI STIMOLI ALLARMISTICI INUTILI.**

**NON FARE "LA LOTTA" CON LE EMOZIONI NEGATIVE.**  
ACCETTARLE COME NATURALI TI RENDERÀ PIÙ FORTE.

IN QUESTO CONTESTO È PIÙ CHE NATURALE AVVERTIRE UNO  
STATO DI **APPRENSIONE, PREOCCUPAZIONE O ANSIA.**  
DATA L'INTERRUZIONE DI MOLTE ATTIVITÀ, È ANCHE  
RAGIONEVOLE UNA CERTA QUOTA DI **FLESSIONE DELL'UMORE.**



NON FARE FINTA CHE QUESTE EMOZIONI NON ESISTANO.  
**NON NEGARLE.** CONDIVIDILE CON CALMA.  
SE ESASPERARI I TONI O DRAMMATIZZI I CONTENUTI  
POTREBBERO DIVENTARE PIÙ INTENSE.



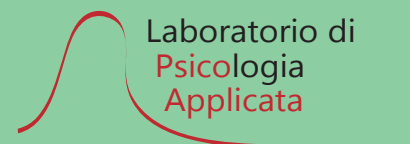
**NON "SCAPPARE VIA"** CONTINUAMENTE DA LORO.  
MANTIENI UN BUON LIVELLO DI ATTIVITÀ GENERALE,  
MA EVITA DI RICORRERE A UNA CONTINUA "IPERATTIVITÀ CASALINGA",  
OPPURE AL CIBO O ALLE SOSTANZE PER SEDARLE.  
NON SONO AFFATTO PIACEVOLI, MA **PUOI "STARCI".**  
NON SARANNO ETERNE. **OGNI STATO EMOTIVO È TRANSITORIO.**



# QUESTA CRISI FINIRÀ. FACCIAMOCI TROVARE IN PIEDI.

[parte 5]

2019-nCoV  
WUHAN CORONAVIRUS



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

## ASSUMI UN RUOLO ATTIVO RISPETTO AL PROBLEMA.

LA SITUAZIONE È **DECISAMENTE DRAMMATICA**, SOPRATTUTTO IN ALCUNE ZONE. MA “SEDERCI” A RIMUGINARE NON SARÀ DI AIUTO NÉ AL NOSTRO UMORE NÉ AGLI ALTRI.

“ALZAMOCI IN PIEDI”: UN RUOLO PIÙ ATTIVO PUÒ RESTITUIRCI UNA SENSAZIONE DI **MAGGIORE CONTROLLO**.

01

POSSIAMO INFORMARCI SULLE **RACCOLTE FONDI**, ANCHE ALL'INTERNO DELLA NOSTRA ZONA, PER AIUTARE OSPEDALI E PROTEZIONE CIVILE. OGNI CONTRIBUTO, PER QUANTO PICCOLO, È IMPORTANTE.

02

SE CI È POSSIBILE, E STRETTAMENTE ENTRO I LIMITI IMPOSTI DALLE DIRETTIVE DEL GOVERNO, POSSIAMO CONTRIBUIRE ALLA **TUTELA DELLE FASCE DELLA POPOLAZIONE PIÙ VULNERABILI**. CHIEDIAMO AI NOSTRI VICINI DI CASA ANZIANI O MALATI SE HANNO BISOGNO DELLA CONSEGNA A DOMICILIO DI SPESA O FARMACI.

03

SE SENTIAMO DI AVERE RISORSE EMOTIVE SUFFICIENTI, POSSIAMO OFFRIRE IL NOSTRO **SOSTEGNO** A CHI È PARTICOLARMENTE SPAVENTATO DAL CONTESTO ATTUALE O DEVE AFFRONTARE LA MALATTIA.

IN OGNI CASO, EVITIAMO SCUSE PER USCIRE, E INVITIAMO GLI ALTRI A FARE LO STESSO.

SEMPLICEMENTE SEGUIRE LE REGOLE IMPOSTE DAL GOVERNO SIGNIFICA **FARE LA PROPRIA PARTE** PER SÉ STESSI E PER LA COMUNITÀ.

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

<a href="http://www.freepik.com">Designed by Freepik</a>



# ALCUNI SUGGERIMENTI

## CONSERVA LA ROUTINE DEL MATTINO

### **ALZATI A UN ORARIO REGOLARE**

(NON PIÙ DI UN'ORA PRIMA O DOPO RISPETTO ALLA TUA SOLITA SVEGLIA)

### **PRENDITI CURA DELLA TUA PERSONA**

ANCHE SE TRASCORRERAI LA TUA GIORNATA IN CASA, MANTIENI LE TUE SOLITE ABITUDINI DI IGENE, SENZA TRASCURARE DI VALORIZZARTI ESTETICAMENTE. APPLICA LE TUE CONSUETE PREFERENZE (AD ESEMPIO, ALCUNE DONNE SI SENTONO IN ORDINE SOLO CON UNA CERTA ACCONCIATURA, PER ALTRE È IMPORTANTE UN FILO DI TRUCCO).

### **SISTEMA LA CAMERA E IL LETTO**

NON LASCIARE IL LETTO SFATTO. PUÒ TRASMETTERTI UNA SENSAZIONE DI TRASCURATEZZA.

INOLTRE, RAPPRESENTA UNA SORTA DI "INVITO" A STENDERTI QUANDO PREFERISCI. SE SEI IN SALUTE, LA TUA GIORNATA DOVREBBE ESSERE MODERATAMENTE ATTIVA.

### **INSERISCI ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO.**

ALCUNE APP PER TELEFONINI (ANCHE GRATUITE) POSSONO ESSERE MOLTO UTILI.

## PER CHI LAVORA

SE TI È POSSIBILE CONTINUARE ONLINE, NON ALTERARE TROPPO I TUOI RITMI.

SE NON TI È POSSIBILE, ALLENA LA TUA CREATIVITÀ.

HAI QUALCHE SETTIMANA A DISPOSIZIONE PER DEFINIRE E SVILUPPARE UNA NUOVA IDEA O UN NUOVO PROGETTO.

### **SE DA TEMPO DESIDERI UNA "SVOLTA", CONSIDERA CHE ORA PUOI FOCALIZZARTI SUI TUOI OBIETTIVI PROFONDI E PIANIFICARE IL CAMBIAMENTO.**

SE TI SENTI STRESSATO, PUOI ALTERNARE IL LAVORO A UN'ATTIVITÀ MANUALE (AD ESEMPIO, RIORDINARE LA DISPENSA, PULIRE IL FRIGORIFERO, ORGANIZZARE L'ARCHIVIO ECC.).

## PER CHI STUDIA

### **VIRUS O NO, ARRIVERANNO GLI ESAMI.**

PIANIFICA IL TUO STUDIO CON ACCURATEZZA: DEFINISCI IL NUMERO DI PAGINE DA STUDIARE AL GIORNO. RICORDA CHE LA TUA PROGRAMMAZIONE DEVE INCLUDERE I GIORNI DI RIPOSO E LE SETTIMANE DEDICATE ALLA SINTESI E ALLA RIPETIZIONE AD ALTA VOCE DEI CONTENUTI.

## PER CHI SI PRENDE CURA DELLA FAMIGLIA

SE HAI BAMBINI IN CASA, ORGANIZZATI PER RISERVARTI UNO SPAZIO PERSONALE DI SILENZIO E TRANQUILLITÀ. STABILISCI **ALMENO UN'ORA AL GIORNO CHE SIA SOLO TUA**, EVENTUALMENTE CONCORDANDO UN ORARIO SPECIFICO CON GLI ALTRI MEMBRI DELLA FAMIGLIA.

NON SENTIRTI IN COLPA NEL RICHIEDERE COLLABORAZIONE:

IL TUO BENESSERE MENTALE RAPPRESENTA UN VANTAGGIO PER TUTTI.

## PER CHI NON HA UN'OCCUPAZIONE

DEFINISCI **ALMENO UN "OBIETTIVO" AL GIORNO** (AD ESEMPIO, STUDIARE INGLESE PER ALMENO 40 MINUTI, LEGGERE 10 PAGINE DI UN LIBRO, INVIARE 10 CURRICULUM ECC. RICORDA CHE I TUOI OBIETTIVI DEVONO ESSERE SPECIFICI E MISURABILI: STABILISCI CON PRECISIONE IL TIPO DI ATTIVITÀ E LA "QUANTITÀ").

# Diario

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Lun Ma Mer Gio Ven Sab Dom

Mattina

Pomeriggio

Sera:

I miei obiettivi di oggi

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_

Notes

Lista della spesa

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_