

# Come gestire lo stress e ridurre il senso di timore, panico e ansia causati dal Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)?

Quando ci si ritrova in una situazione di angoscia o quando il Coronavirus causa preoccupazioni, bisogna ricordarsi che il personale medico e gli altri esperti seguono dei protocolli molto rigorosi per ridurre la propagazione dell'infezione data dal virus e, di conseguenza, contenerne tutte le ripercussioni. Le circostanze in cui ci troviamo rappresentano una grandissima sfida, per cui è fondamentale adottare tutte le misure di prevenzione del caso. Ciascuno di noi e tutti insieme dobbiamo agire in modo responsabile e precauzionale, al fine di salvaguardare il bene e la salute comune.



Ricordiamoci che si tratta di un periodo molto difficile allo stato attuale, ma che passerà. Quindi, cerchiamo di rimanere **calmi**.



Può aiutare **parlarne** con le persone a cui siamo più legati. Parliamone in famiglia e con gli amici. Qualora non fosse possibile conversare dal vivo, è possibile approfittare della tecnologia all'avanguardia a disposizione.



Cerchiamo di mantenere le nostre relazioni sociali, rispettando sempre le misure di sicurezza. È possibile preservare i rapporti interpersonali grazie alle nuove tecnologie. Si consiglia di evitare i contatti ravvicinati, in particolare quando ci si trova nei gruppi più grandi.



Seguire uno stile di vita sano: una dieta sana, dormire un numero sufficiente di ore e praticare dell'attività fisica (passeggiate, allenamento in casa, ecc.).



Per rilassarsi, non è necessario accendersi una sigaretta, bere un bicchiere di alcol o, addirittura, assumere delle droghe. È raccomandato praticare delle **attività** che facciano star bene.



Quando ci si sente emotivamente sovraccaricati, è possibile rivolgersi ai contatti sottostanti (**contattare innanzitutto per via telefonica**). Se non presentiamo alcun sintomo della malattia, non bisogna subito recarsi nelle strutture sanitarie.



Bisogna concentrarsi invece sugli aspetti che possono essere gestiti da noi stessi (**misure igieniche elementari**: per maggiori informazioni, visitare il sito web <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>, routine quotidiana).



Provare a ottenere quante più **informazioni pertinenti** possibili, che aiutino a valutare i rischi effettivi e ad adottare le misure precauzionali più ragionevoli.

Cercare le informazioni sul Coronavirus e la situazione attuale da fonti affidabili (Ministero, Istituto nazionale di Sanità pubblica (NIJZ), OMS e/o media che riprendano le informazioni dalle fonti di cui sopra).



Ridurre la visione dei media con contenuti che possano provocare ulteriori stress.



Nella situazione attuale si consiglia di attingere alle esperienze che ci hanno già aiutato ad affrontare delle circostanze sgradevoli e che favoriscano la gestione dei propri sentimenti.



Fare il possibile affinché questa situazione non minacci il **principio di solidarietà e lo spirito di umanità**. Tenere sempre a mente la salute del prossimo, in particolare delle fasce più vulnerabili (categorie sociali svantaggiate, persone con malattie croniche, anziani, ecc.) e pensare a come aiutarle senza mettere a rischio la propria salute.

Ricordarsi di mostrare **tolleranza** e di **accettare** il prossimo. Solo unendo le forze potremmo ritornare a vivere una vita normale.