



## **CORONAVIRUS E TERZA ETA'**

IN QUESTE ULTIME SETTIMANE I SENTIMENTI PREDOMINANTI POTREBBERO ESSERE STATI: LA SOLITUDINE, LA CONFUSIONE, L'ANSIA E IL SENSO DI ABBANDONO

### ***COSA FARE ?***

- SCEGLIERE SOLO UN MOMENTO AL GIORNO LONTANO DAL RIPOSO NOTTURNO PER INFORMARSI
- MANTENERE IL PIU' POSSIBILE LE ABITUDINI PIACEVOLI PER ESEMPIO CUCINARE, FARE L'UNCINETTO, LEGGERE UN LIBRO, ECC.
- SE POSSIBILE FARE QUALCHE ESERCIZIO DI GINNASTICA DA CASA PER TENERSI IN FORMA
- SVOLGERE ATTIVITA' RILASSANTI SERALI PER PREDISPORSI SERENAMENTE AL SONNO
- ALIMENTARSI REGOLARMENTE
- NON ISOLARSI, COMUNICARE FREQUENTEMENTE CON FAMILIARI E AMICI CON MODALITA' VIRTUALI O INFORMATICHE
- MANIFESTARE ANSIE, DUBBI E PAURE CON PERSONE DI FIDUCIA
- NON VIVERE SOLO DI CORONAVIRUS MA LASCIARE SPAZIO AD ARGOMENTI POSITIVI CHE DANNO SERENITA'

Ass. Italiana EMDR

*Per necessità contattare il 3356569883*