



# **LA GESTIONE DELLE REAZIONI EMOTIVE NELLA FASE 2**

LA GAMMA DI EMOZIONI SPERIMENTATE IN QUESTO PERIODO E' VASTA E MUTEVOLE: TRISTEZZA, COLPA, RABBIA, CONFUSIONE, PAURA E ANSIA.

TALI SENTIMENTI SI POSSONO MANIFESTARE ANCHE ATTRAVERSO REAZIONI SOMATICHE QUALI: MAL DI TESTA, DISTURBI GASTRO INTESTINALI, ALTERAZIONE DEL SONNO, DIFFICOLTA' ALIMENTARI, ECC.

## ***COSA FARE?***

- RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI NEGATIVE SENZA NEGARLE MA RICORDANDOSI CHE TUTTI POSSONO AVERE DELLE DIFFICOLTA' DI FRONTE AD UN EVENTO COSI' INASPETTATO E TRAGICO
- RICORDARSI CHE NON SI E' SOLI MA SIAMO INSERITI IN UN SISTEMA CHE CI PUO' SOSTENERE ED AIUTARE ANCHE EMOTIVAMENTE E PSICOLOGICAMENTE
- MANTENERE I CONTATTI CON GLI ALTRI ANCHE CON CANALI VIRTUALI
- CHIEDERE AIUTO A PERSONE DI FIDUCIA CHE TRASMETTONO UN SENSO DI FAMILIARITA' E SICUREZZA PERCHE' PARLARE DEGLI EVENTI CRITICI AIUTA A SCARICARE LA TENSIONE EMOTIVA
- PRENDERSI DEI TEMPI DI RECUPERO ATTRAVERSO ATTIVITA' PIACEVOLI E IL PIU' POSSIBILE VICINE ALLE NOSTRE ABITUDINI QUOTIDIANE

Ass. Italiana EMDR

*Per necessità contattare il 3356569883*