



ANSIA E QUARANTENA

Alcuni suggerimenti per
alleviare l'ansia

1. Cerca di trovare una routine nella giornata: l'ansia è alimentata dal caos, dalle incertezze e dalla confusione.
2. Cerca di "razionalizzare": l'ansia tende a farci "catastrofizzare" le cose ed in questo clima di emergenza è facile farsi prendere dal panico.
3. Cerca supporto nelle persone: non isolarti ancora di più di quanto sia necessario. Cerca via Skype i tuoi amici o colleghi e condividi i tuoi pensieri... sembreranno più leggeri!
4. Scaccia l'ansia provando a riempire il tuo tempo di cose che ti piacciono: fai movimento in casa, cucina qualcosa, dedicati alle passioni che hai messo da parte



5. Cerca di fare una respirazione diaframmatica ("respirare" dalla pancia)

6. Pensa ad una cosa felice, come dice Peter Pan... e sogna quando potrai farla di nuovo... perchè potrai farla di nuovo quando questo sarà finito!

7. Chiudi gli occhi, respira con la pancia e pensa ad un luogo felice, un luogo che ti fa stare bene. Pensalo in tutti i suoi dettagli (odori, rumori, sapori, colori...) e non abbandonare quel pensiero fino a quando non sentirai il respiro che si regolarizza

#andràtuttobene

