



# Come affrontare lo stress durante l'epidemia di 2019-nCoV



È normale sentirsi tristi, stressati, confusi, impauriti o arrabbiati durante una crisi. Parlare con le persone di cui ti fidi può aiutare. Contatta i tuoi amici e la tua famiglia.

Se devi restare a casa mantieni uno stile di vita sano, seguendo una dieta opportuna, realizzando il giusto riposo ed esercizio fisico, ma anche continuando a mantenere le relazioni sociali sfruttando la tecnologia a tua disposizione.



Non fumare, bere alcolici o assumere farmaci per controllare le tue emozioni. Se ti senti sopraffatto, parla con un operatore sanitario o un consulente.

Raccogli informazioni che ti aiuteranno a determinare con precisione il tuo rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli. Trova una fonte attendibile di cui ti puoi fidare, come il sito Web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) o strutture sanitarie statali o locali.



Limita le preoccupazioni e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando le notizie che percepite come sconvolgenti.

Attingi alle capacità che hai usato in passato che ti hanno aiutato a gestire le avversità della vita, ed utilizzale per aiutarti a gestire le tue emozioni durante i tempi difficili di questa epidemia.

