



## Covid-19, come parlarne in famiglia senza stress



In un momento di emergenza globale, incerti scenari, repentini cambiamenti di abitudini di vita, ipuò presentarsi anche lo stress. Ma c'è modo per arginarlo.

L'Organizzazione mondiale della sanità ha elaborato alcune semplici infografiche con semplici [consigli antistress](#) per tutti, tradotte in Italia dall'Istituto superiore di sanità.

Come sottolineato dall'OMS, è normale sentirsi tristi, confusi e spaventati durante una crisi come quella relativa a Covid-19, ma alcuni semplici rimedi possono aiutarci: parlare con le persone di cui ci fidiamo, cercare informazioni solo su fonti attendibili (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, OMS), non consultare in modo ossessivo i social o i canali che presentano scenari catastrofici. È bene mantenere uno stile di vita sano (non fumare, non bere), anche dovendo stare a casa e

continuare a sentire gli amici e la famiglia per telefono o per mail.

Colpiti dallo stress anche **i bambini**, più agitati, inquieti ed insistenti nelle loro richieste. Possiamo e dobbiamo aiutarli, come suggerisce l'OMS. Hanno bisogno anche loro di essere rassicurati, di una carezza in più, di spiegazioni, di ascolto. In caso di separazione, ad esempio per ricovero in ospedale, stabilite comunque contatti regolari con i vostri bambini, anche per telefono, e rassicurateli fornendo spiegazioni chiare con linguaggio adatto alla loro età.

Leggi le [raccomandazioni per far fronte allo stress](#)

Data di pubblicazione: **7 marzo 2020** , ultimo aggiornamento **7 marzo 2020**

### Condividi



Domande e risposte

Numeri verdi regionali

Materiali Social

## Notizie

- 15 marzo 2020 - Covid-19, formazione a distanza per i medici
- 15 marzo 2020 - #DistantiMaUniti: la campagna social dello Sport
- 14 marzo 2020 - Covid-19, l'Oms lancia raccolta fondi

[Vedi tutto](#)

## Tag associati a questa pagina

- [Coronavirus](#)

## News e Media

Notizie

Comunicati stampa

Campagne di comunicazione

Video

Materiali social



© 2020 - Testata di proprietà del Ministero della Salute

Seguici su



Il portale utilizza cookie tecnici, analytics e di terze parti per il corretto funzionamento delle pagine web e per fornire le funzionalità di condivisione sui social network e la visualizzazione di media. Per avere maggiori informazioni su tutti i cookie utilizzati, su come disabilitarli o negare il consenso all'utilizzo consulta la policy sulla Privacy. Proseguendo nella navigazione presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [Ok](#) [Privacy Policy](#)