



[Home](#) / [News e media - Notizie](#) / Gestire lo stress ai tempi di Covid-19

Gestire lo stress ai tempi di Covid-19



Chiusi in casa bisogna lottare anche contro lo stress. Segui questi semplici consigli per ritrovare normalità in questo periodo critico. Li puoi trovare scritti sul retro del [cartellino](#) che ti invitiamo ad appendere sulla porta di casa.

- Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.
- Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.
- Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.
- Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.
- Consulta fonti scientifiche attendibili come il sito web del

ministero della Salute o quello dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms)

- Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

Aderisci anche tu alla campagna [#iorestoacasa: dillo ai tuoi vicini!](#)

Data di pubblicazione: **14 marzo 2020** , ultimo aggiornamento **14 marzo 2020**

Condividi



Domande e risposte

Numeri verdi regionali

Notizie

- 16 marzo 2020 - [Donare il sangue: perché è importante farlo](#)
- 16 marzo 2020 - [Dieci parole per spiegare agli studenti Covid-19](#)
- 16 marzo 2020 - [Cinque regole da rispettare dal dentista](#)

[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 le varie dimensioni di media. Per saperne di più sui formati e tutti i

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