SUGGERIMENTI UTILI PER LA TERZA ETA'

Aver paura è normale, la paura che ti spinge a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva: ASCOLTALA

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri che continuano a tornare. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress. Vorremmo spiegarti che lo stare nella tua casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e aiutare. Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza

- **L'informazione è importante** meglio consultare solo fonti istituzionali come il *Ministero della Salute* e l'*Istituto Superiore di Sanità*
- **Segui le norme igieniche** consigliate dal *Ministero della Salute*
- Potresti sentirti:
    - **isolato o abbandonato**
    - **avvertire solitudine**
    - **irritabilità**
    - **confusione**
    - **ansia e pensieri che continuano a tornare**

Queste sono tutte reazioni **normali** in seguito a situazioni di stress

- **Spegni la TV, la radio e il web**. Scegli solo un momento al giorno lontano dal riposo notturno per informarsi
- **Mantieni il più possibile le tue abitudini**. Il fare allenta le tensioni. Per esempio, continua a cucinare piatti della tradizione se ti piace cucinare, continua a fare l'uncinetto, la lettura di un libro, pulire la casa o l'auto.
- **Attività fisica**. Qualche semplice esercizio di ginnastica da casa può aiutarti a tenerti in forma.
- **Riposati adeguatamente**. attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.
- **Mangia nel modo più regolare possibile e bere acqua**.
- **Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici**. Si può comunicare anche in modi diversi! Fatti insegnare da chi sa già farlo come videochiamate o come usare WhatsApp
- **Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi.** Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo. Le emozioni positive aiutano.
- **Ricordati di conversare di altro.** Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet.