

SUGGERIMENTI E RACCOMANDAZIONI PER GLI ANZIANI

È normale avere paura; la paura che ti fa seguire le istruzioni del medico - come il non uscire e l'autoisolamento - è un tipo di paura protettiva:

ASCOLTATE QUESTO

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, provare solitudine, ansia, irritabilità o confusione, e potresti avere pensieri che continuano a tornare. Queste reazioni sono il modo in cui la vostra mente reagisce allo stress. Vorremmo spiegarvi che stare a casa vi è stato chiesto di stare a casa per aiutare voi stessi e gli altri. Seguire le istruzioni vi permette proprio di aiutare amici, parenti e anche i primi soccorritori, che lavorano per le persone che hanno più bisogno di assistenza.

- **L'informazione è importante.** È meglio controllare solo le fonti istituzionali come *l'Organizzazione Mondiale della Sanità*.
- **Seguire le pratiche igieniche** indicate dalle istituzioni e dal sistema sanitario del proprio Paese.
- **Potreste sentirvi:**
 - **Isolato o abbandonato**
 - **Solitario**
 - **Irritabile**
 - **Confuso**
 - **Ansiosi**
 - **Pensieri che continuano a tornare**

Sono tutte reazioni **normali** a una situazione stressante come quella che stiamo vivendo con la minaccia del Coronavirus.

- **o Spegner la TV, la radio e internet.** Scegliete solo uno o due momenti al giorno, lontano dalle ore di sonno, per controllare le notizie.
- **Mantenete la vostra routine il più possibile.** Tenervi occupati diminuisce la tensione. Per esempio, continuate a preparare piatti tradizionali se vi piace cucinare; lavorate a maglia, leggete un libro, pulite la casa o lavate la macchina.
- **Attività fisica.** Un po' di semplice esercizio fisico può aiutarvi a rilassarvi e ad addormentarvi.
- **Mangiare il più regolarmente possibile.**
- **Parlare e trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici.** Si può comunicare in diversi modi! Chiedi come fare una videochiamata o come usare WhatsApp alle persone che sanno come farlo.
- **Parla con qualcuno di cui ti fidi delle tue preoccupazioni, dei tuoi problemi e dei tuoi sentimenti.** Scegli le persone con cui puoi avere uno scambio positivo. Le emozioni positive aiutano.
- **Parlare con gli altri.** Racconta ai tuoi nipoti della tua infanzia, di come passavi il tempo senza tablet, videogiochi e internet.