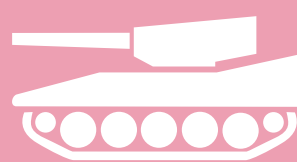


Guerra "da lontano", 5 suggerimenti per gestire lo stress

1. METTI LE COSE NELLA GIUSTA PROSPETTIVA

Comprendere la storia dei rapporti fra Russia e Ucraina può fornire un contesto utile per leggere gli eventi recenti. Il conflitto, inoltre, si sta verificando nel mezzo di una serie di altre crisi fra cui la pandemia da Covid; per questo è possibile provare un senso di "non controllo" verso ciò che ti circonda.

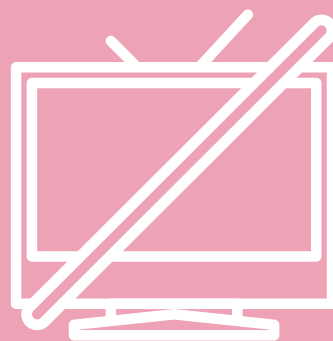


2. ESERCITA IL CONTROLLO DOVE PUOI

Fai una passeggiata o un riposino, contatta una persona cara, mangia qualcosa di piacevole o ascolta musica che ravviva o calma. Guardati intorno e dove puoi fare una scelta, anche piccola, esercitala.

3. LIMITA L'ESPOSIZIONE AI MEDIA

Decidi con quale frequenza controllerai le notizie e attraverso quali fonti e tipi di media. Prendi in considerazione la possibilità di disattivare le notifiche push sul telefono in modo da poter scegliere in autonomia il momento migliore in cui leggere le news.



4. CERCA NOTIZIE DA FONTI CREDIBILI

Evita i canali di notizie 24 ore su 24 e prediligi forme di giornalismo che offrono commenti approfonditi o documentari che forniscono un contesto aggiuntivo per comprendere l'attualità.

5. PRENDITI CURA DI TE E SE VUOI SOSTIENI IL POPOLO UCRAINO

Supportare gli altri, prendersi cura di se stessi e monitorare l'uso dei media può aiutare a ridurre il disagio psicologico.

