

# SOS PER L'OPERATORE SANITARIO AI TEMPI DEL COVID-19

## 1 RICARICA LE BATTERIE

Concediti il riposo  
Pratica abitualmente, ogni giorno, delle tecniche di respirazione e rilassamento. Fai qualche esercizio fisico, se possibile anche all'aria aperta.

*Anche una semplice camminata ti aiuterà a ridurre lo stress*

## 2 ACCOGLI LE EMOZIONI

Lavori con la malattia, il dolore e la morte.  
Non puoi trasformarti in una spugna umana, rischieresti il collasso!  
Ascoltare le emozioni, riconoscerle, nominarle, esprimerle e condividerle sono i passi giusti da fare.

*Queste azioni ti faranno stare meglio e ti sentirai meno solo.*



## 3 SEGNA I TUOI SUCCESSI

Porta quotidianamente  
La tua attenzione sulle esperienze positive che hai conseguito su tutti i campi: professionale, familiare, amicale.

*Fai il pieno di positività. In questo momento è utile averne la scorta*

## 5 ALZA IL TONO DELL'UMORE

Dedicati alle iniziative che ti fanno stare bene e ti piacciono, come leggere, disegnare, avere cura del tuo giardino o delle tue piante

*I piaceri delle passioni ti aiutano a sentirti più in sintonia con te stesso e a gustare nuovamente la tua vita!*

## 4 CONFRONTATI CON I COLLEGHI

"L'unione fa la forza", Ed oggi è vero più che mai!, "Siamo tutti sulla stessa barca".

*Aiutarsi reciprocamente permette di arrivare a riva meno stanchi e di arrotondare gli spigoli!*

## 6 SCEGLI LA DIETA

Cibo buono e sano. Ma, anche , relazioni nutrienti, con persone che sono capaci di farti sentire importante e speciale!

*Lo meriti.  
Ora più che mai!*

**Se hai bisogno di aiuto  
Io ci sono!**

*Catia Fiorin*

**3470566959  
www.catiafiorin.it**