

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**