



PILLOLE DI BENESSERE

COME GESTIRE LO **STRESS**
E IL CONFINAMENTO A CAUSA DEL



OBIETTIVI

CERCARE DI MANTENERE LA NORMALITÀ E SEGUIRE UNA ROUTINE
SALVAGUARDANDO LA SFERA DEL PIACERE/BENESSERE



**Contesto
e descrizione della
situazione attuale**



**Salvaguardare la sfera
del piacere/benessere
relativamente a:**

- Alimentazione
- Ritmo sonno-veglia
- Attività fisica
- Vita sociale



Piccole strategie per

- Evitare il sovraccarico di notizie e informazioni
- Fare-Agire
- Rivalutazione dei propri ruoli
- Esercizi di respirazione



Scenari familiari:
vita da solo
vita di coppia
famiglia con figli



Numeri utili

Un progetto di

 **medicalnet**

Provider ECM n. 256
Via Ravenna 9/c - 00161 ROMA
Tel. (+39) 06 8339 3669 Fax (+39) 06 8928 3835