

# LE NOTIZIE DELLA GUERRA TI POSSONO PROVOCARE



**difficoltà a dormire**



**pensieri negativi su sè stessi,  
gli altri e il mondo**



**problemi somatici**



**senso di impotenza**



**dolore/tristezza**



**difficoltà a concentrarsi**



**sensazione di  
estraneità/irrealità**



**stato di allerta/ansia  
costante**



**difficoltà a recuperare uno  
stato di calma**

## COSA PUOI FARE



**RICONOSCI  
E  
ACCOGLI**



**RILASSA  
CORPO E MENTE**



**TROVA IL TUO  
POSTO SICURO**



## **RICONOSCI E ACCOGLI**

- **Ascolta e riconosci cosa succede alle tue emozioni, sensazioni, pensieri e al tuo corpo**
- **Non negare ciò che provi: è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi**

## **RILASSA CORPO E MENTE**

- **Parla delle tue emozioni a chi sai che può ascoltarle senza giudizio**
- **Scegli persone positive e calme che sono di supporto per te**
- **Fai esercizi di stretching, docce calde o respirazioni profonde, impara qualche esercizio di “grounding” o cammina all’aria aperta**
- **Cura l’alimentazione e il sonno**
- **Non sovra-esporti: segui le notizie una volta al giorno e NON prima di andare a dormire**
- **Distratti: cerca momenti per scaricare la mente, questo ti permetterà di essere lucido, forte e affrontare la tua giornata**

## **TROVA IL TUO POSTO AL SICURO**

- **Scegli un gesto simbolico per agire e sentirti meno impotente: una preghiera, un’offerta, un aiuto ad una persona, un proposito per gestire i conflitti con altre persone, ecc.**
- **Il senso di impotenza è una prima risposta naturale ad eventi gravi ma per recuperare equilibrio è necessario individuare un luogo (opinione, pensiero, azione ecc.) in cui ci sentiamo sicuri .**

**LA VITA SI È EVOLUTA GRAZIE ALLA COLLABORAZIONE E  
ALLA CURA L'UNO DELL'ALTRO E CONTINUERÀ COSÌ  
NONOSTANTE IL PERMANERE DI MOMENTI BUI.  
QUESTO PUÒ ACCADERE ANCHE GRAZIE  
ALLA TUA CAPACITÀ DI PRENDERTI CURA DI TE  
E DEL BENESSERE DI CHI TI CIRCONDA.**