

AL TUO FIANCO ANCHE DURANTE QUESTA

# EMERGENZA

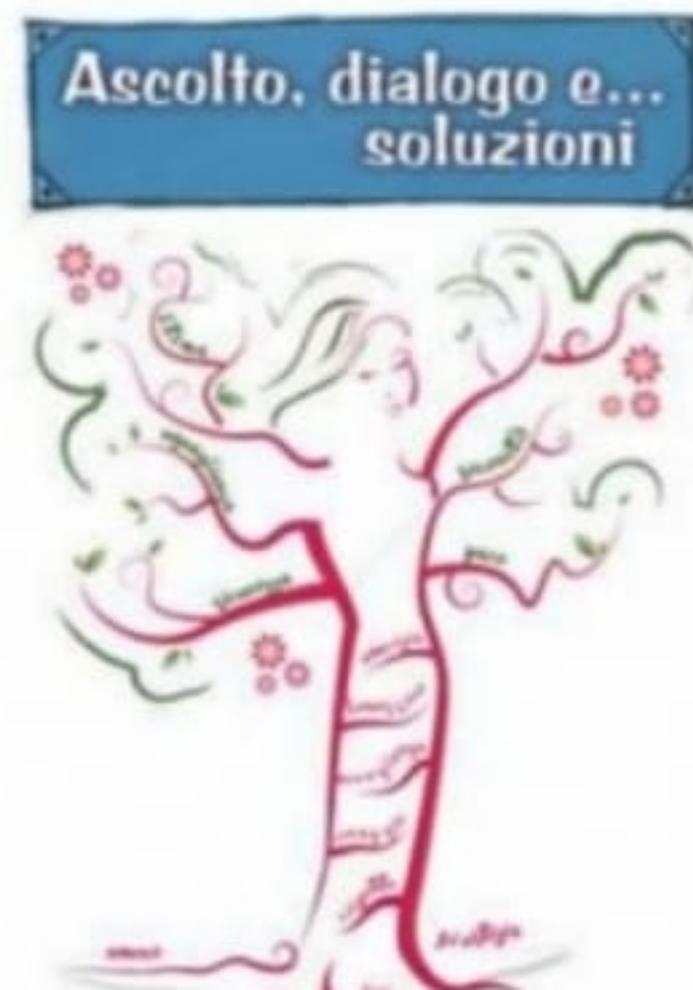


SE VIVI UNA SITUAZIONE DI DIFFICOLTA' A CAUSA DI **VIOLENZA** O DI **MOBBING**, I CENTRI DI ASCOLTO **MOBBING & STALKING** CONTRO TUTTE LE VIOLENZE DELLA **UIL ABRUZZO** TI GARANTISCONO ASSISTENZA ANCHE IN QUESTO PERIODO.

NEL RISPETTO DEL DECRETO 8 MARZO 2020 (COVID 19)  
IL CENTRO RICEVERA' SOLO SU APPUNTAMENTO.

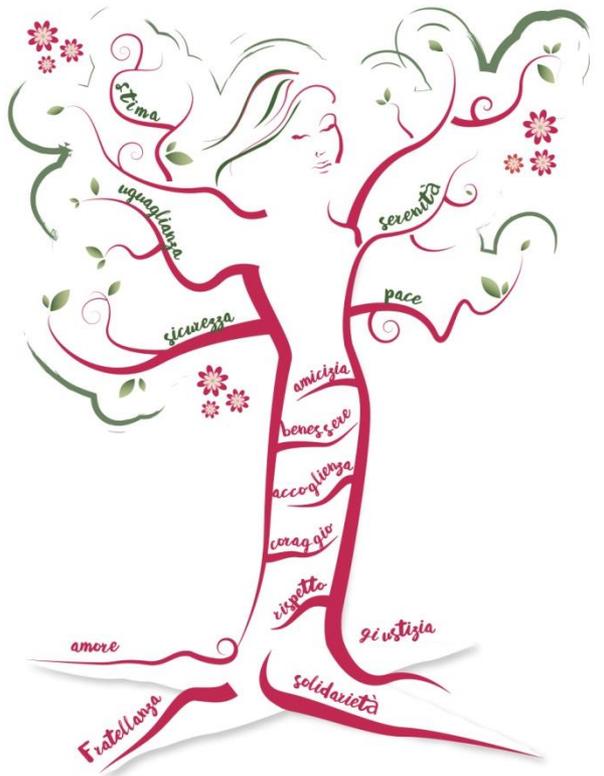
PER CONTATTARCI:

[abruzzo-mobbing@uil.it](mailto:abruzzo-mobbing@uil.it)



# UIL MOBBING E STALKING

CENTRI DI ASCOLTO CONTRO TUTTE LE VIOLENZE



In un periodo come questo, con l'emergenza Covid-19 in corso, la nostra presenza sui territori non può che essere confermata a tutti i livelli.

Abbiamo, quindi, pensato di dare un contributo chiedendo alla dr.ssa Eléna Damiani, psicologa del Centro di Ascolto Uil Abruzzo, di realizzare questo vademecum contenente consigli utili a fronteggiare l'ansia e lo stress che caratterizza questi giorni.

Buona lettura!

La Segretaria Regionale Confederale UIL Abruzzo  
dott.ssa Fabiola Ortolano

La Responsabile del Centro di Ascolto UIL Abruzzo  
dott.ssa Angela Di Canio

# **COME FRONTEGGIARE L'ANSIA E LO STRESS DURANTE IL CORONAVIRUS**

## **VADEMECUM**

a cura della dr.ssa Eléna Damiani  
psicologa del Centro di Ascolto  
Mobbing & Stalking contro tutte le  
violenze UIL Abruzzo



## **CHIAMA CHI CONOSCI**

**Ci si può sentire smarriti, tristi ed impotenti :**

- torna utile chiamare familiari ed amici per parlare**
- se possibile, videochiamarsi**
- in mancanza di contatto fisico, il contatto oculare oltre a quello uditivo offrono maggiore supporto psicologico**

**SE NECESSITI, CONTATTA LO PSICOLOGO CHE STA GESTENDO L'EMERGENZA PER IL CENTRO DI ASCOLTO UIL ABRUZZO**

## **IN QUESTO PERIODO DI PERMANENZA A CASA CURA IL TUO STILE DI VITA**

- di dormire otto ore al giorno**
- riscopri il piacere di collaborare con familiari (lettura, cucina, pittura, giardinaggio, pulizie)**
- mangia senza esagerare**
- controlla il tempo che dedichi ai notiziari**
- dedicati ogni giorno all'esercizio fisico**

# **GESTISCI BENE LE TUE EMOZIONI**



**NON ECCEDERE NELL'USO DI  
ALCOOL E FUMO**



- approfitta per fare attività gratificanti che rimandi perché non hai mai tempo (ognuno ha la sua lista di valvole di sfogo sane)
- dedica più tempo ai figli (ascolto, gioco)

**UTILIZZA TUTTE LE PRECAUZIONI  
PER NON ESSERE CONTAGIATO,  
INFORMANDOTI ACCURATAMENTE**

**RICORDA CHE:**

- HAI LE RISORSE PER FRONTEGGIARE E SUPERARE QUESTA EMERGENZA
- PER GESTIRE LE TUE EMOZIONI AL MEGLIO USA LA **RESILIENZA** CIOÈ LA CAPACITÀ CHE HAI GIÀ USATO IN PASSATO PER SUPERARE LE DIFFICOLTÀ