

# COVID-19

## > Curate la vostra salute mentale durante la pandemia del COVID-19 (coronavirus)

### 1. Restate attivi



L'esercizio fa bene alla mente e al corpo. Potete uscire di casa per fare esercizio all'aperto ma ricordate di mantenere una distanza di 1,5 metri dagli altri. Fate esercizio regolarmente e scegliete attività che svolgete volentieri. Può essere camminare, tai-chi, jogging, yoga o esercizi al chiuso.

### 2. Mangiate sano



Mangiare cibi sani fa bene alla salute fisica e mentale. Mangiate molta differente frutta e verdura e altri cibi ricchi di fibre come riso integrale, fiocchi d'avena, pane integrale, lenticchie e altri legumi.

Limitate gli spuntini non salutari e bevande ricche di zucchero, grassi poco sani e sale. Gli spuntini non salutari lasciano meno spazio per i cibi sani di cui avete bisogno per migliorare l'umore, i livelli di energia, la digestione e il sonno.

### 3. Rimanete in contatto



I contatti sociali sono importanti per la salute mentale. Rimanete in contatto con familiari e amici per telefono oppure online. Condividete le vostre emozioni con le persone care e con persone fidate della vostra comunità e invitatele a condividerle con voi. Limitate le visite a familiari e amici. Se fate visita, praticate la distanza fisica di 1,5 metri e mantenete una buona igiene personale. Non recatevi in visita se non state bene.

### 4. Prendetevi una pausa dai notiziari e dai social media



I social media possono aiutare a restare connessi ma in eccesso possono causare stress. E' bene restare informati, ma scegliete fonti fidate di informazione, come quelle governative.

### 5. Mantenete una routine



Mantenete orari dei pasti e di sonno regolari. Programmate la giornata in modo da avere tempo per le faccende di casa, per connettervi con altri, per attività piacevoli e per il riposo.

### 6. Vigilare sulla vostra salute e benessere mentale



E' molto importante vigilare sulla propria salute e sul benessere mentale. E' anche importante tenersi al corrente con familiari, amici e vicini di casa che possono essere ansiosi o stressati. I segni da seguire possono essere difficoltà di concentrazione, problemi di sonno e sensazioni di angoscia o di oppressione. Sono segni che è il momento di cercare sostegno.

### 7. Cercare sostegno



Non abbiate paura di parlare con qualcuno se vi sentite stressati o ansiosi. Dite ad amici e familiari come vi sentite. Non sarete di peso.

Se vi sentite sopraffatti, potete parlare con un consultore professionista in qualsiasi momento, in qualsiasi giorno, chiamando la Coronavirus Mental Wellbeing Line: **1800 512 348**. Per il servizio interpreti gratis chiamate il numero **131 450** e indicate la lingua richiesta. Potrete poi chiedere all'interprete di collegarvi con il Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Se le difficoltà che state attraversando rendono difficile andare avanti con la vita di tutti i giorni, contattate il locale medico, General Practitioner (GP).

*Adattato da Look after your Mental Health Australia, Mental Health Australia, Marzo 2020*