

# Emergenza guerra, come prenderci cura di noi stessi



## 1 Limitiamo l'esposizione ai media

Controlliamo gli aggiornamenti delle notizie e/o gli account sui social media solo 2-3 volte al giorno; evitiamo di prendere il telefono al mattino e prima di andare a letto.



## 2 Ricordiamoci che i bambini imparano come comportarsi dagli adulti

Regoliamo di conseguenza il nostro comportamento su come utilizzare in modo sicuro i social media e navigare tra gli aggiornamenti delle news.



## 3 Proviamo a usare per qualche ora lo smartphone come un telefono fisso

Mettiamo il telefono in un'altra stanza. Potremo comunque sentire se suona, ma dovremo fisicamente alzarci e camminare per prenderlo.



## 4 Prendiamoci il tempo per discutere

Confrontarsi con una persona vicina può aiutare a ridimensionare le preoccupazioni e abbassare l'attivazione ansiosa.



## 5 Focalizziamoci sulla gratitudine

Scegliamo tre episodi che ci abbiano reso grati nel corso della giornata. Soffermiamoci per qualche minuto su questi ricordi notando come ci riempiono di gratitudine.