

Kit di sopravvivenza

per superare la sfida

del Lock Down da Corona virus

Dai un senso a questo periodo: è un'esperienza nuova, un'avventura.

ECCO 10 CONSIGLI

Inizia con quello che ti piace di più.

1

Datti quello di cui hai bisogno: ascolta musica, fai sport, rilassati.



2

Stabilisci un ordine, con un programma giornaliero e un programma settimanale.



3

Comunica e confrontati con amici e colleghi.



4

Sii consapevole dei tuoi limiti. Di' basta quando qualcosa è troppo per te.



5

Sii consapevole di ciò che accade dentro di te e prendine il controllo.



6

Prepara un PIANO DI EMERGENZA: può essere uscire dalla stanza, fare esercizio, bere qualcosa, mangiare qualcosa, fare un respiro profondo, sdraiarsi.



7

Osserva i tuoi segnali d'allarme: e metti in atto subito il PIANO DI EMERGENZA. Di' al tuo partner che hai bisogno di un momento per te stesso.



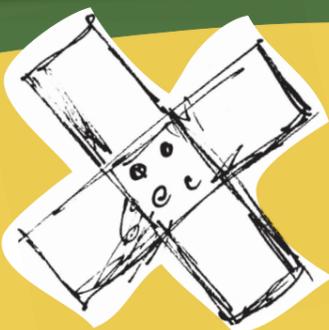
8

Evita l'alcol e le droghe, indeboliscono te e riducono le tue capacità.



9

Prendi sul serio le tue ferite.



10

Chiedi aiuto o supporto. Fai il primo passo.



väteraktiv

kinder brauchen aktive väter
papà attivi per i bambini

papà attivi - väter aktiv
+39 389 19 300 32
info@vaeter-aktiv.it

Caritas

Diocesi Bolzano-Bressanone
Diözese Bozen-Brixen
Dioceza Balsan-Porsenù

Consulenza per uomini

Caritas Consulenza per uomini
+39 0471 324 649
mb@caritas.bz.it

PSYhelp

rete PSYhelp
www.nonseidasolo.it



Männerinitiative Pustertal
+39 0474 555 848
info@mip-pustertal.it