

Come prendere cura di se stessi (a)

- Prendersi una pausa nel parlare degli eventi catastrofici e nell'informazione continua.
- Darsi il tempo per riposarsi, e fare dell'esercizio fisico per gestire lo stress, ridurre la tensione, dormire bene e mangiare come si deve.
- Parlare con i propri amici, colleghi, guide spirituali o della comunità, a proposito dei pensieri, delle emozioni e delle reazioni che si provano. Parlando con gli altri ci si sente meno soli, ci si conforta a vicenda e ci si sente simili agli altri in ciò che si prova.

Come prendersi cura di se stessi (b)

- Non bisogna prendere decisioni importanti nei momenti in cui si è sconvolti
- Alcune persone possono sentirsi più toccate di altre dagli eventi. Essere pazienti e comprensivi sono due modi per aiutare queste persone
- E' fondamentale riprendere le abitudini quotidiane, facendo le cose che piacciono e creano un senso di sicurezza e di controllo

Come prendersi cura di se stessi (c)

- Bisogna fare attenzione all'alimentazione.
- Bisogna essere attivi fisicamente e non lasciarsi impigrire e immalinconire
- Attenzione all'alcol, ai farmaci e al fumo: si possono prendere abitudini difficili da smettere
- Dormire bene