

TI SOSTENIAMO NOI!

Numero Verde

800 199 361

Vademecum

Normalizza. La reazione di paura è normale di fronte ad un pericolo. Sentirsi tristi, confusi, arrabbiati è una reazione umana

Utilizza questo periodo per prenderti cura di te, per rallentare, fai esercizio fisico. Quante volte hai detto, non ho tempo, per leggere, per coltivare i tuoi interessi, ora puoi farlo. Passerà in fretta se stiamo uniti, per aiutarci l'un l'altro seppur distanti.

Se ti senti sopraffatto, parla con noi! Psicologi per la cittadinanza in farmacia!

*Chiama il numero verde
800199361*

Fai dell'obbligo di stare a casa la tua scelta, contribuisci a favorire la salute di tutti. Dillo ai tuoi amici e familiari. Chiamali per fare due chiacchiere. È il caso di dire "Mal comune mezzo gaudio"

Informarsi è importante, ma attenzione, segui solo le fonti ufficiali, di confusione ce n'è già abbastanza.

Non affogare il dispiacere, la paura e la rabbia, né la solitudine, nell'alcol o droghe o farmaci. Affronta questo momento e sarai orgoglioso quando ne saremo usciti. Abbraccia virtualmente le persone che ami, anche chi non c'è più.

