

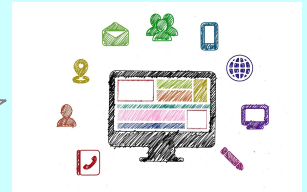


## COME AFFRONTARE LO STRESS AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

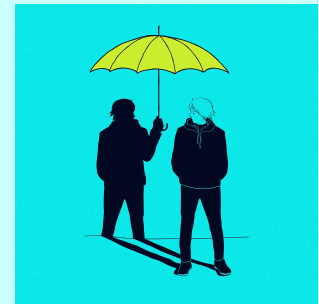
[www.progettognosys.it](http://www.progettognosys.it)

Realizzare un atteggiamento positivo :  
**IL QUOTIDIANO 1**

E' normale sentirsi tristi, stressati, impauriti, confusi...  
Confidarti con persone di cui ti fidi ti può aiutare.  
Contatta gli amici ed i familiari, cerca di non isolarti  
più del dovuto: telefona, chatta e videochiama...



... se però ti senti sopraffatto dalle tue emozioni,  
cerca un aiuto professionale, molti danno  
la possibilità  
di fare colloqui telefonici ed online.



Mentre sei a casa, mantieni uno stile di vita sano:  
dieta corretta, esercizio fisico,  
ore di sonno...

[#lorestoacasa](https://twitter.com/lorestoacasa)



**Collaborare, per vivere meglio !**

Michele Tos-Francesca Amos per Progetto Gnosys APS 2020

