

Emergenza CORONAVIRUS

Riconosciamo i

FATTORI DI STRESS

e manteniamo la nostra

RESILIENZA





Per chi come noi ha scelto di servire la

Patria in uniforme, il dovere di rispettare
le misure individuate dal Governo
per il contenimento del contagio si affianca
a un impegno più grande:

assicurare comunque il supporto alla gestione dell'emergenza nazionale.

Per questo, indipendentemente dal fatto di essere a casa, impegnati in servizio presso le strutture militari o in Operazioni, siamo chiamati a mettere in atto strategie efficaci per preservare la nostra salute fisica e psicologica.

L'addestramento del militare prevede anche imparare a GESTIRE LO STRESS legato ai diversi scenari in cui siamo chiamati ad operare. RICONOSCERE I PRINCIPALI FATTORI in questo specifico momento è il primo passo per una efficace gestione.





QUANDO VOGLIO



COME PRIMA



AMICI E PARENTI



ALCUNI MIEI INTERESSI



CONTAGIATO



VEDER CONTAGIATI I MIEI CARI



GLI ALTRI



RIMANERE SENZA **PROVVISTE**



PERDERE LA LIBERTÀ



COME SARÀ IL FUTURO







NON AVERE CERTEZZE



SENTIRMI ISOLATO



LA CONVIVENZA **FORZATA**



FARE SEMPRE LE STESSE COSE



CHI NON ADOTTA MISURE DI CONTENIMENTO DISPOSTE

Nell'Esercito, per la gestione dello stress, **lavoriamo sulla resilienza** ovvero la capacità di integrare le situazioni difficili vissute e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita attraverso di esse. Per potenziarla sappiamo che è importante assumere un atteggiamento che si basa su tre concetti: **Impegno**, **Controllo, Sfida** da cui nascono dei **suggerimenti** che possiamo rileggere insieme in chiave "Emergenza Coronavirus".



ONORARE I DOVERI

DEL MIO STATO



DARE VALORE ALLE RELAZIONI

SIA PERSONALI CHE PROFESSIONALI



PROTEGGERMI PER PROTEGGERE



MANTENERE UNA BUONA CONDIZIONE PSICOFISICA







GESTIRE LE INFORMAZIONI



ADATTARMI AI CAMBIAMENTI



ORIENTARE
I MIEI ATTEGGIAMENTI



COGLIERE
GLI ASPETTI POSITIVI



CHIEDERE AIUTO PER TEMPO

SE NE HO BISOGNO



CONDIVIDERE LE EMOZIONI

CON GLI ALTRI



GUARDARE AL FUTURO

IN MODO FIDUCIOSO



PRESTARE ATTENZIONE
ALLE ESIGENZE DELL'ALTRO

VIVERE QUESTO TEMPO
IN MANIERA COSTRUTTIVA

