

LONTANI MA VICINI



*Jessica Magnoni (Psicologa FSP e Sofrologa) è a disposizione per video-
appuntamenti anche durante l'emergenza coronavirus.*

In un periodo come questo è normale provare paura e un'eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute, ma se non riusciamo a gestirle rischiano di essere controproducenti e portarci ad uno stato di distress o stress negativo. Questo conduce spesso al panico o all'ansia generalizzata, provocando reazioni di confusione, depressione, violenza, ...

E' importante imparare a gestire le emozioni con cui questa nuova situazione ci mette a confronto e a ritrovare uno stato di benessere psicofisico adeguato.