

Per sentirsi bene: come ci si protegge sul lavoro?

Nei prossimi mesi abbiamo bisogno di tutte le nostre forze.
Tutte le nostre forze fisiche e mentali.

Ognuno di noi deve proteggersi e fare la propria parte.
È molto importante che ognuno si dia da fare.

Protegetevi anche sul lavoro



Lavatevi le mani,
più volte al giorno per 30 secondi.



Mentre vi lavate le mani:
concentratevi, non pensate ad altro e state attenti:

- alle sensazioni che provate alle mani,
- ai movimenti che fate,
- al contatto con l'acqua,
con il sapone e con il disinfettante.



Quando andate in bagno:
fate qualche respiro profondo.
Concentratevi sulla respirazione:
inspirate dal naso, riempite i polmoni
e fate scendere l'aria fino nella pancia.



Durante la pausa per il pranzo:
fate il pieno di aria fresca all'aperto o alla finestra,
staccatevi dallo schermo,
fate una pausa vera e propria.



Con i colleghi: cercate di essere gentili e sorridenti.
Il buon umore fa bene a tutti!



Dopo una giornata di lavoro:

seguite un «rituale».

Toglietevi i vestiti e gli oggetti che usate al lavoro, ad esempio la tuta, la divisa o il cartellino con il nome.

Lavatevi le mani due volte:

quando uscite dal lavoro e quando entrate in casa.



Una volta che siete tornati a casa:

cambiatevi i vestiti.

Riposatevi un attimo.

Cercate di essere gentili con i vostri cari.

Sono importanti per voi e vi aiutano.



- Informatevi su come comportarvi.
- Fate delle attività che vi fanno stare bene: muovetevi, leggete, giocate, cucinate.
- Prendetevi cura di voi stessi: dormite abbastanza, fate sport e muovetevi a sufficienza, mangiate in modo sano e variato, curate i rapporti con i vostri cari.
- Prestate attenzione alla vostra salute.
- Chiedete aiuto: al momento giusto senza aspettare troppo.
- Aiutate gli altri, se potete.

Esistono altri opuscoli a disposizione per voi:

- «Per sentirsi bene: come ci si può aiutare da soli?»
- «Per sentirsi bene: imparare ad ascoltare se stessi»

Progetto: Gruppo di assistenza psicologica del Cantone di Friburgo.

Adattamento: Pro Infirmis, Servizio di Lingua facile.