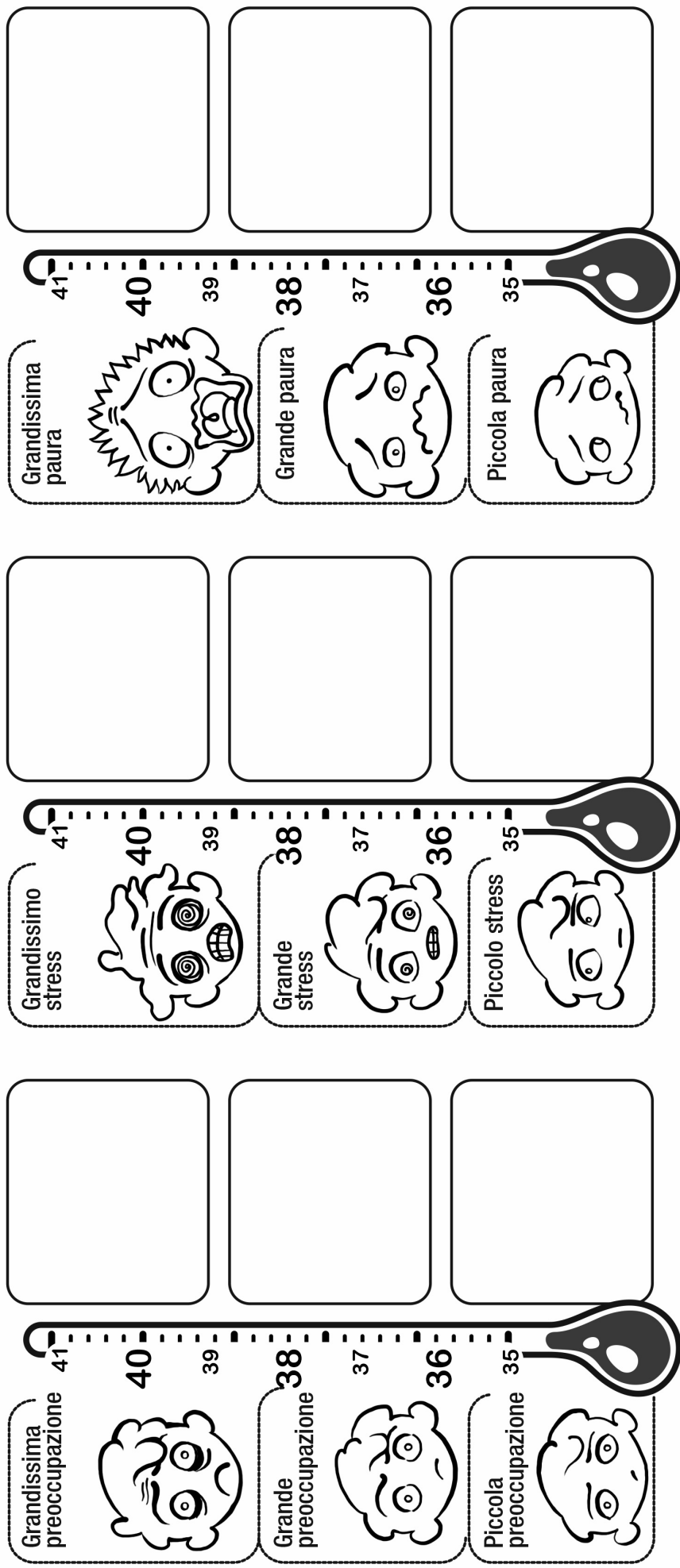


IL TERMOMETRO DELLE PREOCCUPAZIONI, STRESS E PAURE NELL'EMERGENZA

Durante una situazione di crisi, è solito vivere forti sollecitazioni emotive come l'aumento di ansia, preoccupazione, paura e stress. È una risposta normale ad eventi straordinari: è importante riconoscerle ed accettarle. Ti proponiamo il termometro che misura l'intensità di alcune emozioni. Inserisci nelle caselle bianche che cosa ti stressa o ti ha stressato maggiormente e quali preoccupazioni e paure vivi o hai vissuto maggiormente, a secondo del grado d'intensità (se sono piccole, grandi o grandissime).



#10 RESTO A CASA#



Come stai gestendo queste reazioni emotive? In modo costruttivo?
Oppure sei in balia di queste emozioni? (descrivi il tuo vissuto e la modalità di gestione)