



Volantini settimanali (<https://volantino-24.com/>) / Blog (<https://volantino-24.com/blog>)

/ Coronavirus (</blog/coronavirus>)

/ Il dramma degli anziani soli in quarantena: consigli per combattere la depressione e l'ansia

Il dramma degli anziani soli in quarantena: consigli per combattere la depressione e l'ansia

2020-04-14



Se da un lato l'isolamento sociale sta avendo un ottimo effetto sulla riduzione dei contagi, dall'altro le ripercussioni sull'umore non sono da trascurare. La tragedia avvenuta ieri a Savona, ci ricorda che quelli che ne soffrono di più sono le persone più anziane, che non sanno come o forse non hanno l'accesso ad un collegamento ad Internet.

Il triste caso del nonno che si è suicidato gettandosi dalla finestra perché non vede più il nipotino, è solo una delle realtà cupe dovute agli effetti negativi della quarantena. Proprio per dare un aiuto e un sostegno morale alle persone della terzietà, Senior Italia Federanziani ha attivato un numero verde per l'ascolto. Gratuito e disponibile da lunedì a domenica, dalle 14 alle 19, chiamando si potrà parlare con psicologi iscritti al volontariato della protezione civile.

Si tratta quindi un valido aiuto per coloro che non hanno parenti e si ritrovano a passare intere giornate in solitudine. Ma si può fare di più! Gli esperti avvertono che alti livelli d'ansia e depressione possono essere causati anche da cattiva alimentazione e troppa sedentarietà. Bisogna quindi fare una spesa ricca di alimenti nutrienti e cercare, per quanto possibile di muoversi anche all'interno della casa.

È consigliato per coloro che dispongono di un giardino, di passare qualche fuori all'aria, magari curando il proprio orto. Persino il balcone o la semplice finestra possono essere una valida alternativa. Importantissima è anche l'attività motoria, rincuorano infatti i video di nipoti che fanno da allenatori ai propri nonni, mostrando loro movimenti basilari che possono risollevere l'umore.

1 2 (/blog/il-dramma-degli-anziani-soli-in-quarantena-consigli-per-combattere-la-depressione-e-l-ansia?page=2)

➤ (/blog/il-dramma-degli-anziani-soli-in-quarantena-consigli-per-combattere-la-depressione-e-l-ansia?page=2)

Condividi 4

Tweet

Blog (<https://volantino-24.com/blog>)

Altri articoli che potrebbero interessarti



Come arricchire il tuo curriculum: i corsi gratuiti da fare durante il Coronavirus

(/blog/come-arricchire-il-tuo-curriculum-i-corsi-gratuiti-da-fare-durante-il-coronavirus)