

# Esercizio di Coppia

Gestire insieme lo Stress da Coronavirus



A CURA DELLA DOTT.SSA ILARIA MANTEGA

## LISTA STRESSORS

- L'idea che io e Sara potremmo venire contagiati;
- Perdere il lavoro;
- Andare al supermercato;
- Il numero di contagiati e decessi.

## STRESSORS CONTROLLABILI

- L'idea che io e Sara potremmo venire contagiati; **1**
- Perdere il lavoro; **2**
- Andare al supermercato;
- Il numero di contagiati e decessi.

## COMPILAZIONE 4 QUADRANTI

**Q1 = stressor**

**1**

L'idea che io e Sara potremmo venire contagiati

**Q2 = emozioni**

Paura di morire, paura di perdere Sara; angoscia di rimanere da solo a casa o se fossi ricoverato in ospedale

**Q3= le TUE azioni**

News sul virus soltanto alla sera e per un tempo limitato; lavorare il più possibile da casa; igienizzare i prodotti del supermercato; non toccare Sara e farmi la doccia al rientro dalla spesa.

**Q4= l'aiuto del partner**

Stabilire insieme se ordinare o meno il cibo da asporto; lavarsi bene e igienizzare i prodotti al rientro dal supermercato; fare turni per la spesa.

## COMPROMESSO

Andremo a fare la spesa a turno, una sola volta a settimana. Al rientro, chi è uscito farà la doccia mentre l'altro igienizzerà i prodotti acquistati. Per il momento non ordineremo da asporto tuttavia chi farà la spesa si preoccuperà di comprare anche del cibo da destinare ad una serata speciale e si occuperà di organizzarla.



[www.menteinpratica.it](http://www.menteinpratica.it)



@mente\_inpratica