



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccatò

VADEMECUM PER LA QUARANTENA

rielaborato a partire dai 100 punti del sito www.crescitaindividuale.com

1. Cura il tuo orto o le piante da appartamento e terrazzo
2. Sviluppa il tuo albero genealogico (www.myheritage.it/albero-genealogico)
3. Guarda un documentario (in tv su Focus canale 35 del DTV oppure www.raiplay.it/documentari)
4. Inizia a scrivere un diario personale (www.crescitaindividuale.com/crescita-personale/come-scrivere-un-diario-personale/)
5. Suona o impara a suonare uno strumento musicale
6. Crea un piano di risparmio (www.crescitaindividuale.com/finanza-personale/come-risparmiare)
7. Segui un corso online (www.lifelearning.it/corsi-online-gratuiti/)
8. Leggi un articolo di giornale (possibilmente non sul coronavirus: l'eccesso di informazioni e la focalizzazione sul tema possono esacerbare le emozioni negative già presenti e condizionare in negativo i pensieri), o di una rivista che ti piace
9. Ascolta la radio, è possibile farlo anche tramite il televisore (ne troverai senz'altro diverse scorrendo fino in fondo la lista dei canali sintonizzati)
10. Ordina la tua scrivania o altri ambienti domestici
11. Leggi un buon libro, se non ne hai in casa ne scarichi gratuitamente www.normanno.com/attualita/coronavirus-libri-e-audiolibri-gratis-dalle-case-editorici-e-non-solo-per-gli-italiani-in-quarantena/)
12. Crea una scatola dei ricordi
13. Apri la tua scatola dei ricordi
14. Prova a scrivere una fiaba o un racconto (qualche indicazione su come si fa su www.skuola.net/italiano-medie/antologia-medie/come-scrivere-una-fiaba.html)
15. Migliora il tuo spazio vitale, per qualche consiglio e una rassegna dei vantaggi puoi leggere (www.crescitaindividuale.com/abitudini/tenere-casa/)
16. Discuti gli argomenti che ti interessano su www.it.quora.com/
17. Fai ginnastica in casa (www.crescitaindividuale.com/forma-fisica/fitness-a-casa/)
18. Digitalizza e archivia i tuoi documenti più importanti o le foto cui tieni
19. Fai una telefonata o una videochiamata ad un parente o un amico



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccatò

20. Aiuta una persona che sai essere in difficoltà (perché non ha l'auto o non è in buona salute) rendendoti disponibile a fare la spesa anche per lei o anche solo chiamandola ogni tanto per farle compagnia "a distanza"
21. Ordina e cataloga tutte le tue foto
22. Cucina un piatto particolare che non hai mai tempo di preparare
23. Colora un mandala (www.mandalaweb.info/materiali o www.pinterest.it/minnyforino/mandala-da-colorare/)
24. Se non rientri nelle categorie più a rischio COVID (con patologie croniche che già compromettono il tuo sistema immunitario), mettiti a disposizione come volontario nel tuo condominio, quartiere, paese
25. Riordina e ripulisci i tuoi profili social
26. Leggi una fiaba per riflettere (la trovi su <https://www.liber-rebil.it/bambini/leggere/> oppure <https://crescitaindividuale.com/consapevolezza/semi-di-kaori/> oppure <https://www.mammafelice.it/2011/08/12/favole-per-bambini-da-scaricare/> ma anche <https://crescitaindividuale.com/consapevolezza/bambino-le-stelle-marine/> oppure <https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/favole/app-favole>)
27. Ascolta un nuovo genere di musica tramite www.spotify.com
28. Lavora per migliorare il tuo curriculum vitae (qualche suggerimento su www.crescitaindividuale.com/finanza-personale/come-scrivere-un-curriculum-efficace/)
29. Crea la mappa dei viaggi che hai già fatto (www.viaggiatori.net/giochi/paesi-visitati)
30. Pianifica i viaggi e le gite che ti piacerebbe fare non appena sarà possibile (www.wired.it/mobile/app/2018/04/19/10-app-per-viaggiare/)
31. Prova a dipingere o a disegnare
32. Guarda un buon film (www.giardiniblog.it/film-streaming-gratis-italiano-siti/ oppure www.crescitaindividuale.com/crescita-personale/film-crescita-personale/)
33. Impara a fotografare (www.tecnicafotografica.com/corso-di-fotografia-online)
34. Visita gratuitamente un museo tramite internet (<https://www.vogue.it/news/article/musei-online-visite-virtuali-come-vedere-casa>)
35. Impara le basi di una lingua straniera (www.it.babbel.com/)



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccatò

36. Pulisci la tua casella di posta (www.crescitaindividuale.com/gestione-del-tempo/come-gestire-email/)
37. Inizia a scrivere un blog (www.mysocialweb.it/2017/03/03/scrivere-un-blog-personale/)
38. Ogni giorno inizia e concludi la giornata con un pensiero positivo
39. Visita le rovine di Petra in Giordania con un tour online (www.google.com/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/petra/)
40. Scrivi degli aforismi (www.libreriamo.it/libri/nasce-aforismiamo-lo-spazio-dedicato-a-chi-ama-scrivere-aforismi-e-frasi/)
41. Crea il tuo gruppo mastermind (<https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/mastermind/>)
42. Fai un salto gratuitamente nella biblioteca mondiale UNESCO, accessibile in 7 lingue diverse (italiano compreso) www.normanno.com/cultura/la-biblioteca-unesco- adesso-e-accessibile-a-tutti/
43. Considera questa quarantena come uno stimolo al risparmio (<https://crescitaindividuale.com/finanza-personale/come-fare-soldi/>)
44. Ascolta Radio Scompiglio su www.spreaker.com/radioscompiglio
45. Ascolta un podcast di crescita personale (www.crescitaindividuale.com/crescita-personale/podcast-crescita-personale/)
46. Apri la finestra o esci sul balcone o in giardino e respira profondamente
47. Fai una sessione di **yoga** (<https://eventiyoga.it/lezioni-yoga-online-gratis-youtube/>)
48. Considera i benefici di praticare un' **arte marziale** (<https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/kendo/>)
49. Scrivi un diario dei sogni che fai ogni notte
50. Fatti una bella doccia o un bel bagno rilassante e al termine applica sul tuo corpo una crema profumata
51. Stimola la mente con alcune tra queste **nuove attività** che puoi già provare in casa <https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/stimolare-la-mente/>
52. Migliora la tua **calligrafia** (<https://www.lettera43.it/howto/come-migliorare-la-calligrafia/>)
53. Scrivi una lettera al te stesso del futuro, da chiudere in una busta e leggere fra 5 o 10 anni: cosa ti sembra importante includere in questa comunicazione speciale e straordinaria?
54. Impara a stirare con <https://soluzionidicasa.com/come-insegnare-ai-single-a-stirare/>
55. Scrivi un finale alternativo per un libro che ti piace



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccatò

56. Medita ([consigli pratici](http://www.comemeditare.it/) su www.comemeditare.it/)
57. Approfondisci la conoscenza del tuo smartphone e delle sue funzioni su <https://www.netrising.com/differenza-tra-cellulare-e-smartphone/>
58. Conosci persone nuove
59. Ascolta il canto di tante specie di uccelli (apri la finestra oppure apri la foto, poi clicca sul disegno del singolo volatile su <https://conexelriu.museudelter.cat/ocells.php>)
60. Scrivi finalmente il libro che hai in mente
61. Impara a comunicare efficacemente su <https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/comunicazione-efficace/>
62. Sistema la tua libreria, magari suddividendo i libri per argomento o in ordine alfabetico rispetto all'autore, in modo da poterli ritrovare più facilmente
63. Rifletti su quali sono i segreti per provare ad essere felice su <https://crescitaindividuale.com/benessere/come-essere-felici/>
64. Ripara un oggetto danneggiato
65. Allena le tue abilità di comunicazione: ad esempio <https://crescitaindividuale.com/autostima/come-avere-la-risposta-pronta/>
66. Progetta e organizza la tua stanza o la tua casa ideale
67. Costruisci qualcosa con le tue mani
68. Se hai uno smartphone, scarica una app per crescita personale da <https://crescitaindividuale.com/gestione-del-tempo/app-smartphone/>
69. Migliora la tua autostima con qualche guida ad hoc come <https://crescitaindividuale.com/autostima/come-aumentare-autostima/>
70. Impara a scrivere con l'altra mano
71. Ascolta una colonna sonora motivazionale, se non ne hai una pronta scegli su <https://www.esserealtop.it/canzoni-motivazionali-che-caricano-al-massimo/>
72. Prova a scrivere una poesia
73. Poniti delle domande importanti, qualche suggerimento su <https://crescitaindividuale.com/consapevolezza/domande-per-conoscersi/>
74. Migliora la tua velocità di scrittura con la tastiera
75. Contatta un amico che non senti da anni
76. Impara a leggere velocemente, <https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/lettura-veloce/>
77. Cerca delle idee di bricolage su internet (<https://www.cosedicasa.com/fai-da-te> è uno tra i tanti siti)
78. Pensa ad un lavoro da freelance che potresti fare da casa <https://www.money.it/lavorare-da-casa-idee-lavoretto-per-guadagnare>



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccatò

79. Prendi pubblicamente un impegno a cui tieni molto (iniziare uno stile di vita più sano come mangiare meglio, fumare di meno; interrompere una relazione nociva con una persona che ti sottrae energie; cambiare lavoro; ecc)
80. Svolgi un compito che stai rimandando da tempo
81. Incrementa la tua forza di volontà con qualche suggerimento
<https://crescitaindividuale.com/crescita-personale/forza-di-volonta/>
82. Scrivi il tuo diario della gratitudine, elencando le situazioni in cui ti sei sentito grato nei confronti di qualcuno o della vita per quello che hai ricevuto e che hai in questo momento, cominciando dal dono della vita
83. Seleziona e fotografa gli oggetti che non ti servono più per venderli su uno dei marketplace (siti di compravendita) o portarli al più vicino mercatino appena sarà possibile
84. Passa del tempo con il tuo animale domestico
85. Metti per iscritto gli obiettivi della tua vita
86. Gioca a scacchi o a dama, o ad altri giochi di società in scatola oppure online <https://www.1001giochi.it/>
87. Prenditi cura di te stesso curando l'alimentazione e l'igiene personale
88. Approfitta della quarantena per migliorare il tuo modo di fare regali (qualche spunto di riflessione su https://d.repubblica.it/life/2019/12/10/news/psicologia_del_regalo_cosa_rivela_di_noi_e_del_destinatario_del_dono_dimmi_cosa_regali_tu_diro_chi_sei_co_me_scegliere_regalo-4640994/)
89. Leggi un fumetto o una graphic novel gratuitamente su Feltrinelli comics <https://www.comicus.it/mainmenu-news/item/68198-feltrinelli-comics-fumetti-digitali-gratis-per-affrontare-la-quarantena>
90. Disconnettiti, troppe ore su internet o con il cellulare in mano sono dannose (soprattutto se trascorse sui social network)
91. Ordina i tuoi documenti e il tuo portafoglio
92. Ascolta un audiolibro su Raiplayradio
<https://www.raipplayradio.it/programmi/adaltavoce/archivio/audiolibri/>
93. Trova un mentore per la tua passione o un punto di riferimento ideale, cioè un grande personaggio del passato, una persona anche distante da te nel tempo o nello spazio cui ispirarti, o una persona che conosci che possa consigliarti e incoraggiarti
94. Riposa, anche dormire rafforza il sistema immunitario, purchè le ore di veglia siano attive e operose



Dipartimento di Salute Mentale
Unità Operativa Complessa Psichiatria 3
Ospedali Legnago – San Bonifacio e territorio

Direttore f.f.: Dott. S.Roccato

95. Prova a scrivere una tua autovalutazione onesta, che non sia né estremamente positiva né eccessivamente severa
96. Organizza una videochiamata di gruppo con Zoom
97. Sistema il tuo garage o il ripostiglio o il cassetto dove abitualmente finisce di tutto
98. Altre meraviglie del mondo che puoi visitare online senza muoverti da casa sono <https://www.greenme.it/viaggiare/10-meraviglie-del-mondo-che-possiamo-visitare-da-casa-online/>
99. Aumenta la tua consapevolezza osservandoti e ascoltandoti profondamente <https://crescitaindividuale.com/consapevolezza/>
100. Esci dalla tua zona di comfort, accetta il disagio

Molto utili anche le indicazioni dell'Ordine degli Psicologi, riassunte nei seguenti 20 suggerimenti:

1. Gestire lo stress (una reazione di adattamento che dipende molto dal modo in cui vediamo gli eventi e le situazioni che affrontiamo) e sviluppare resilienza
2. Riscoprire le proprie risorse e il valore dell'otium e della noia
3. Dare dignità a ogni aspetto della giornata
4. Gestire le emozioni negative (tecniche di rilassamento basate sul respiro lento e profondo)
5. Aprire la mente agli altri (condividere e interessarsi di come stanno altre persone)
6. Applicare il minimalismo digitale (usare internet per uno scopo pratico, come suggerisce il vademecum e non fine a se stesso, facendo lunghe pause e giorni di disintossicazione)
7. Organizzare la propria giornata con limiti e routine (anche/soprattutto per chi lavora da casa)
8. Non dimenticare l'attività fisica
9. Socializzare nel modo più diretto possibile (meglio una telefonata e una videochiamata che un messaggio o una mail) con le persone care
10. Ascoltare i bambini e parlare, o meglio giocare, con loro
11. Ascoltare gli adolescenti e stimolarli a prendersi piccole nuove e graduali responsabilità adatte alla loro età
12. Non abbandonare gli anziani, ascoltarli, stimolarli, aiutarli nelle difficoltà quotidiane per quanto possibile se si è distanti
13. Un occhio di riguardo alla coppia: prendersi i propri spazi e rispettare, allo stesso tempo, gli spazi dell'altro
14. Non dimenticare il tempo per il riposo
15. Provare ad acquisire nuove abitudini
16. Non si vive solo di coronavirus, informarsi anche su altri argomenti
17. Riflettere sulla gestione della paura: preparare in anticipo strategie per i momenti critici
18. Non pensare sempre alla paura, ritagliarsi dei momenti in cui essere anche gioiosi e positivi
19. Sforzarsi di trovare l'aspetto positivo anche nelle situazioni attuali
20. Chiedere aiuto psicologico