

Cosa controllare in casa quando si agita

Una checklist rapida per i momenti difficili



Luce troppo forte o troppo bassa

Meglio una luce morbida e uniforme.



Temperatura della stanza

Evita caldo o freddo eccessivi.



Rumori o TV accesa

Spegni ciò che non è necessario. Il silenzio aiuta a calmare.



Vestiti scomodi o stretti

Controlla se danno fastidio.



Troppe persone nella stanza

Rimani tu, con calma.



Fame, sete o bisogno fisico

Spesso l'agitazione nasce da qui.



Ambiente disordinato

Rimetti a posto ciò che crea confusione.



Stanchezza o fine giornata

Gli episodi sono più frequenti la sera.



Specchi o superfici riflettenti

Possono generare paura.



Il tuo tono di voce e postura

Abbassa la voce, rallenta, respira.

Non devi fare tutto perfettamente.

Anche controllare solo 2 o 3 di questi punti può fare la differenza.

Tienila a portata di mano. Nei momenti difficili, avere una guida semplice aiuta più di mille spiegazioni.