

DECALOGO DI AUTOPROTEZIONE EMOTIVA
CONTRO IL CORONAVIRUS

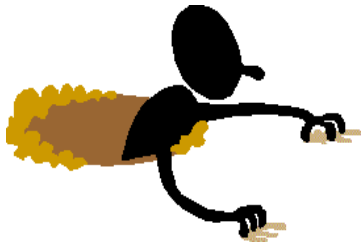
(INDICAZIONI TRATTE DAL CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE PSICOLOGI)

1) E' NORMALE ESSERE AGITATI.

La paura è un'emozione utile e funziona se è **proporzionata** ai pericoli.



2) LA PAURA AUMENTA SE VALUTIAMO CHE LA MINACCIA
SIA TROPPO GRANDE PER NOI.



Quando siamo di fronte a pericoli di cui non abbiamo controllo (come una epidemia) ci sentiamo impotenti e vulnerabili, e diventiamo più facilmente **suggestionabili** e **manipolabili**.

3) STIAMO ATTENTI E PRUDENTI, MA NON PERDIAMO LA TESTA.

Il panico aumenta la nostra vulnerabilità, non la diminuisce. Farsi prendere dal panico ci porta a direzionare l'attenzione su elementi spesso sbagliati ma soprattutto a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci (come p.es. lavarsi le mani).



4) LA CONOSCENZA CI LIBERA DALLA PAURA.

E' normale avere paura davanti ad un rischio epidemico nuovo: ma la paura si riduce se si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare. Per questo motivo **informarsi correttamente** sulla natura e diffusione di questo virus, ma basarsi **SOLO su fonti informative ufficiali**, aggiornate e accreditate.



Ministero della Salute

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Regione Emilia-Romagna <https://www.regione.emilia-romagna.it/>

5) LA RICERCA COMPULSIVA DI INFORMAZIONI È NOCIVA



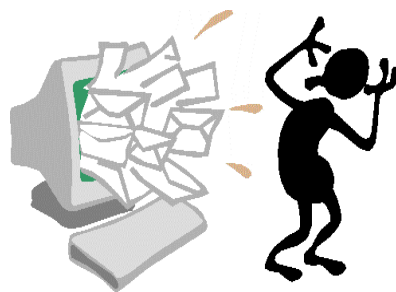
Una volta acquisite le informazioni di base su cosa succede e cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti **due volte al giorno** su fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per

proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di informazioni incontrollate.

La sovraesposizione di informazioni attiva uno stato di "**allarme psicologico permanente**" che tende a distorcere e aumentare la percezione del rischio e ci spinge a cercare ossessivamente informazioni più rassicuranti, esponendoci così ad altre informazioni allarmanti, in un circolo vizioso senza fine.

6) LA CONOSCENZA È UN ATTO DI PROTEZIONE E CURA.

Evitiamo di diffondere e inoltrare ai nostri contatti le **fake news** che purtroppo si stanno diffondendo. Non esporci e non esporre gli altri a notizie false e allarmanti è un atto di civiltà e di responsabilità sociale, e riduce il senso di vulnerabilità ed impotenza psicologica.



9) AIUTIAMO CHI SI È FATTO SOPRAFFARE DALLA PAURA E DALL'ANSIA.

Le persone più in difficoltà hanno bisogno di aiuto e **non di essere ridicolizzate**, non prendiamole in giro. Non aiuta noi e peggiora la condizione delle persone più vulnerabili. Piuttosto forniamo informazioni certe e non allarmistiche.



7) AGIAMO RESPONSABILMENTE.



Evitiamo di assumere **comportamenti a rischio**, anche solo per esorcizzare la paura. Agiamo tutti responsabilmente e nell'interesse collettivo.

10) LA SICUREZZA SI COSTRUISCE TUTTI INSIEME.



Ognuno di noi può contribuire a diffondere tranquillità e fiducia nelle persone care.

INVITA i tuoi cari a riferirsi solo a fonti ufficiali per informazioni.

VERIFICA che siano a conoscenza delle semplici azioni quotidiane che abbattano il rischio di contagio.

SOSTIENI i tuoi cari se sembrano particolarmente angosciati

8) AIUTIAMO I **BAMBINI** A CAPIRE COSA STA ACCADENDO.

Non esponiamoli eccessivamente alle continue notizie allarmanti. Forniamo loro notizie affidabili e assicuriamoci che abbiano compreso bene e che applichino le regole igieniche suggerite.



Infine ricorda che se ti senti in ansia...

NON SEI PASSIVO DAVANTI AL RISCHIO:

conoscere le semplici cose da fare, e applicarle con tranquillità, aiuta a diffondere sicurezza per tutti!

NON TI VERGOGNARE DI CHIEDERE AIUTO

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista.



Dott.ssa Carla J. Scott-Monkhouse (psicologa-psicoterapeuta)