Infine:

Proteggere i bambini

È bene proteggere anche i bambini. Se ci interrogano, daremo sempre la nostra disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa correggendo un quadro statisticamente infondato. È meglio non esporli alle informazioni allarmistiche di cui sopra.

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.
Gli Psicologi conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente.

MORPHEMA

CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE PSICOLOGI

VADEMECUM PSICOLOGICO

CORONAVIRUS

PER I CITTADINI

Perché le paure possono diventare panico e come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate.

IN COLLABORAZIONE CON:

Federazione Ordini Farmacisti Italiani

assofarm FARMACIE COMUNALI AZIENDE E SERVIZI SOCIO-FARMACEUTICI

federfarma

Questo breve vademecum non vuole essere esaustivo né sostituirsi ad un aiuto professionale. È un contributo per riflettere ed orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti - individuali e collettivi - di fronte al problema Covid-19. Pochi minuti del vostro tempo per una lettura che ci auguriamo possa esservi utile. Vers. 9 marzo 2020

David Lazzari
Presidente Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

LA PAURA. La paura è un'emozione potente e utile. È stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli.
Però funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienza diretta dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no.
Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze. Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e spesso distorti dai messaggi che circolano sulla rete. Ecco alcune indicazioni per adottare atteggiamenti protettivi e responsabili.

5 INDICAZIONI ANTI-PANICO

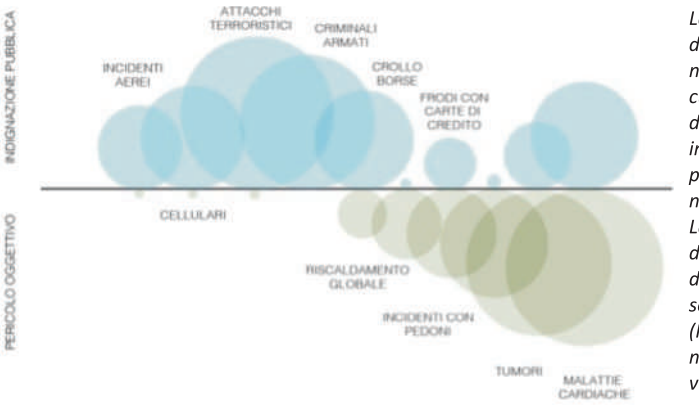
1. ***La curva della paura.***
   Il rapporto tra efficienza dei nostri comportamenti e paura è descritto da una curva a forma di gobba di cammello: sottovalutare il problema non è efficace, porta a comportamenti inadeguati, sopravvalutarlo ha lo stesso risultato: molta paura ma poca efficienza. La giusta considerazione del pericolo ci aiuta ed aumenta il nostro "quoziente di resilienza".

2. ***Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.***
   Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono dalla esigenza di arginare l'epidemia, perché la quota di persone che ha problemi più seri diventa importante e difficilmente gestibile se i contagiati sono molti.

3. ***Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.*** Molti provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di far calare l'ansia, e questo può generare stress e comportamenti irrazionali e poco produttivi. Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie.

4. Troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni.. E' difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è ***l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.***

Questa semplice figura permette di vedere la paura del coronavirus in prospettiva.



La figura mostra il fenomeno delle paure nel loro complesso: nella parte superiore i pericoli di cui si ha più paura di quanta se ne dovrebbe avere. Nella parte inferiore, al contrario, ci sono i pericoli a cui siamo abituati e che non provocano paure adeguate. La sproporzione tra le aree dei due cerchi mostra quanta differenza c'è tra paure soggettive e pericoli oggettivi. (Fonte: Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).

5. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma ***la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-producente perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi.***

3 BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS

1. ***Evitare la ricerca compulsiva di informazioni, usare e diffondere fonti informative affidabili***
   Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Una volta acquisite le informazioni di base, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni".
   - Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
   - Istituto Superiore di Sanità: https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/

2. ***Un fenomeno collettivo e non personale***
   Il Coronavirus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale (https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/).
   L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé, chi ci è vicino e la collettività tutta.

3. ***Agisci collettivamente e responsabilmente per un fenomeno collettivo***
   Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare aiutare gli altri raccontando in parole semplici le raccomandazioni qui elencate. Puoi fornire le semplici informazioni sopra indicate, ragionando con calma e pazienza invece di ignorare o, peggio, disprezzare chi non sa e si rifiuta di pensare.
   Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.