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 alce 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.

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.

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. 5 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 sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del nuovo Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. Ecco alcune indicazioni per evitare che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi, finendo per danneggiarci.

5 INDICAZIONI ANTI-PANICO

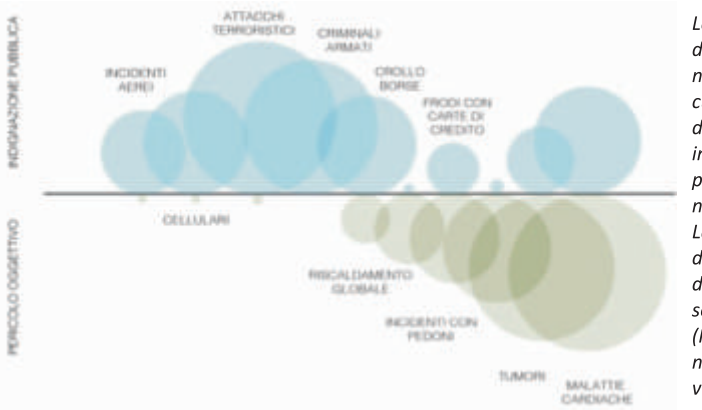
1. ***Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.***
   Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte guarisce spontaneamente o ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono soprattutto dalla esigenza di arginare l'epidemia.

2. ***Non confondere una causa unica con un danno collaterale***
   Le situazioni più gravi o i decessi sono per lo più dovuti all'azione congiunta di più problemi di salute, non sono causati solo dall'azione del coronavirus, così come è successo e succede nelle forme influenzali che registrano decessi ben più numerosi.

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 per un fenomeno collettivo***
   Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare di aiutare gli altri raccontando in parole semplici il nostro decalogo e 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.