



## DECALOGO ANTIPANICO CORONAVIRUS

La paura è un'emozione potente e utile se è proporzionata ai pericoli. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze, ma dal modo in cui ne veniamo a conoscenza, da come sono descritti e dall'impatto emotivo che producono anche grazie ai mass media.

Accade così che la paura può diventare eccessiva rispetto ai rischi oggettivi ed è in questi casi che si trasforma in panico e finisce per danneggiarci.

Nell'ottica di una gestione psicologica dell'epidemia da Coronavirus, è indispensabile evitare due errori possibili: sopravvalutare o negare il problema.

Le regole che seguono saranno utili per gestire paure sproporzionate, forme di ansia individuale e di panico collettivo.

### ECCO I DIECI SEMPLICI PASSI CHE POSSONO AIUTARCI A GESTIRE L'EMERGENZA PSICOLOGICA DA CORONAVIRUS:

1. E' normale essere ansiosi. L'ansia non patologica può salvarci la vita.
2. Quando l'ansia aumenta perché non conosciamo il pericolo (epidemie, disastri naturali, ecc.) corriamo il rischio di diventare più facilmente suggestionabili.
3. Una forte ansia ci rende meno lucidi, meno capaci di prendere le giuste decisioni.
4. Per vincere la paura ci vuole la conoscenza. Informarsi correttamente attraverso gli organi ufficiali sulle caratteristiche e sulla diffusione del virus, significa già prendersi cura di se stessi.
5. La conoscenza corretta è il primo atto di protezione. Attenersi ai fatti cioè al pericolo oggettivo. Non esporsi e non esporre gli altri a notizie false e allarmanti, che porterebbero soltanto a sviluppare vulnerabilità psicologica.
6. Non assumiamo comportamenti a rischio, atteniamoci alle indicazioni, agiamo responsabilmente nell'interesse di tutti.
7. Aiutiamo i bambini a capire cosa sta accadendo rispondendo in modo chiaro alle loro domande, affinché applichino anche loro le regole igieniche suggerite dalle Autorità Competenti.
8. Aiutiamo le persone che si sono fatte travolgere dall'ansia, cercando di fornire informazioni chiare, non allarmistiche. In caso di necessità non esitiamo a contattare gli Psicologi disponibili a rispondere a questo bisogno di aiuto.
9. La sicurezza si costruisce insieme. Ognuno di noi può contribuire a diffondere calma e saggezza nella gestione di questa delicata situazione.
10. Fidiamoci delle istituzioni. In questo momento critico è importante fare rete con le Autorità Competenti, attenersi alle indicazioni e segnalare eventuali criticità.

**Gli Psicologi risponderanno dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 20.00 al n. 3339143688**

A cura della Direzione Sanitaria AOU S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona **DOSSA ANNA BORRELLI** UOSD Sorveglianza Sanitaria **Dott. Giovanni Genovese**

**Dott.ssa Sabina D'Amato** Psicologo Tutor - **Dott.ssa Veronica Benincasa, Dott.ssa Maria Passannante, Dott. Massimo Santoro** - Psicologi Borsisti

**Dott.ssa Federica Carbone, Dott.ssa Sara Vitolo** Psicologi Tirocinanti