3... 4... 5...
buone pratiche psicologiche per affrontare l'emergenza "emotiva" da Coronavirus *

In questo periodo di emergenza e potenziale "disorientamento" gli Psicologi ci forniscono alcune indicazioni conoscitive e buone prassi. Comprenderle e applicarle può essere un'ottima strategia per proteggere sé stessi e gli altri, attivando pensieri ed emozioni adeguati per agire comportamenti corretti.

3 informazioni sulla paura

1. La paura è un'emozione potente e utile.
E' stata selezionata dall'evoluzione umana per permettere di prevenire i pericoli, essa è quindi funzionale ad evitarli.
E' un'emozione fondamentale per l'uomo e funziona bene se è proporzionata ai pericoli.

2. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre capacità né dalle nostre esperienze.
Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media, a volte ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete.
In questi casi la paura può diventare eccessiva rispetto ai rischi oggettivi derivanti dai pericoli.
Accade così che la paura si trasforma in panico, condizione dannosa che spesso ci danneggia!

3. Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e di quelli in cui si percepisce di non avere il controllo.
La diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche!
Informarsi correttamente ci aiuta a comprendere il fenomeno Coronavirus e ad evitare due errori possibili: sopravvalutare o sottovalutare (negare) il problema.

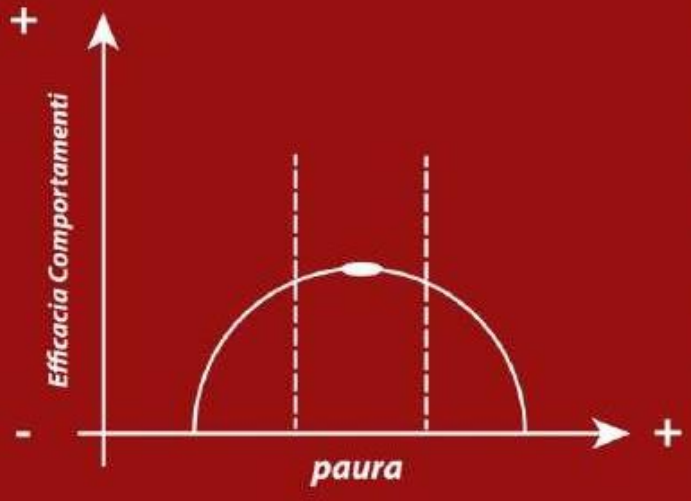
* Informazioni e indicazioni tratte dal Consiglio Nazionale Ordine Psicologi e adattate dagli Psicologi

3... 4... 5...
buone pratiche psicologiche per affrontare l'emergenza "emotiva" da Coronavirus

4 indicazioni anti-panico

1. Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.
Il COVID-19 è un virus molto contagioso, ma come ha sottolineato l'OMS la maggior parte delle persone che si ammalano ha solo problemi lievi. Le continue misure collettive adottate con i DPCM nascono dalla necessità di arginare l'epidemia, perché se i contagi sono molti, la quota di persone che può avere problemi più seri diventa difficilmente gestibile dal sistema Sanitario.

2. Avere la giusta considerazione del pericolo.
C'è una precisa relazione tra la paura e l'efficacia dei nostri comportamenti: sottovalutare il problema non è efficace, fa abbassare la guardia e porta a comportamenti inadeguati.
Sopravvalutare il problema non è efficace: molta paura = poca efficienza.
La giusta considerazione del pericolo ci aiuta, ci fa essere più "resilienti".



3. Mantenere l'equilibrio tra il sentimento di paura ed il rischio oggettivo (razionalità).
Le "tempeste emotive" interferiscono con la lucidità dei pensieri e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia.
Non è facile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene basarsi sui dati oggettivi, allargare la prospettiva con cui esaminiamo i fenomeni e mantenere il giusto equilibrio.

4. Mettere in pratica le azioni protettive suggerite dalle Autorità Sanitarie.
Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.
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 (che tutti conosciamo bene!).

3... 4... 5...
buone pratiche psicologiche per affrontare l'emergenza "emotiva" da Coronavirus

Cinque... buone pratiche psicologiche per affrontare il coronavirus

Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

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

1. Evitare la ricerca compulsiva di informazioni.
Usare e diffondere fonti informative affidabili.
E' bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile.
Quindi: basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate.
Una volta acquisite le informazioni di base su che cosa succede
e che cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili sopra indicate.

2. Agire come collettività.
Il Coronavirus è un fenomeno collettivo e non personale.
L'applicazione regolare delle azioni di prevenzioni individuali
richiamate dall'Istituto Superiore di Sanità riduce significativamente
i rischi di contagio per sé, per chi ci è vicino e per la collettività tutta.

3. Essere informati e responsabili verso gli altri.
Anche se ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno e non provi alcuna paura infondata,
è bene cercare di aiutare gli altri divulgando le raccomandazioni qui elencate.
Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo,
aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.

4. Proteggere i bambini.
E' bene proteggere anche i bambini dalle informazioni distorte.
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. E' meglio non esporli alle informazioni allarmistiche
e "falsate" di cui sopra.

5. Non ti vergognare di chiedere aiuto!
Se pensi che la tua (o di chi ti è vicino) paura ed ansia siano eccessive
e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista.
Gli Psicologi AM conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente.
Tutti possiamo avere necessità, in certi momenti o situazioni, di un confronto,
una consulenza, un sostegno, anche solo per avere le idee più chiare su ciò che proviamo
e gestire meglio le nostre emozioni.

Utilizza le strategie adatte a potenziare le tue risorse emotive e quelle dei tuoi cari!