

CORONAVIRUS: PIÙ LO CONOSCI MENO LO TEMI

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

Obiettivo di questo opuscolo che riprende le indicazioni fornite dal Consiglio Nazionale Ordine Psicologi, è quello di supportare le persone per riflettere e aiutarle ad orientare al meglio i propri pensieri, emozioni e comportamenti – individuali e collettivi - di fronte al problema Covid-19.

La Asl di Rieti è impegnata in prima linea nelle attività di adeguata informazione sanitaria e di promozione della salute in tutta la popolazione reatina



Che cosa è la paura?

La paura è un'emozione potente e utile, che è stata selezionata nel corso dell'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli.

La paura 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, ma ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Potrebbe accadere che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi derivanti dalla frequenza dei pericoli. In questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci.

Per evitare che le paure siano sproporzionate e creino forme di ansia individuale e di panico collettivo proponiamo alcune buone prassi a cui attenersi e vi offriamo alcuni suggerimenti per poter gestire al meglio eventuali difficoltà.

TRE BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS

1 **Evitare la ricerca compulsiva di informazioni**

Abbiamo visto che è normale e funzionale, in chiave preventiva, avere paura davanti ad un rischio nuovo, come l'epidemia da coronavirus: ansia per sé e per i propri cari, ricerca di assicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili e frequenti in questi giorni. La paura tende a ridursi se sappiamo con chiarezza cosa succede e cosa accade.

2 **Usare e diffondere fonti informative affidabili**

E' bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile. Quindi: 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/>

Al Ministero della Salute, alla Protezione Civile, e al Sistema sanitario nazionale e regionale lavorano specialisti esperti che collaborano per affrontare con grande rigore, attenzione e con le risorse disponibili la situazione in corso e i suoi sviluppi.

3 **Un fenomeno collettivo e non personale**

Il Coronavirus non è un fenomeno che ci riguarda individualmente. Come nel caso dei vaccini ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. I media talvolta possono favorire una informazione che può produrre effetti distortivi perché focalizzata su notizie in rapida e inquietante sequenza sui singoli casi piuttosto che sui dati complessivi e oggettivi del fenomeno. E' dunque importante tener conto di questo effetto.

Dopo i pensieri e le emozioni, i comportamenti

L'Istituto Superiore di Sanità (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>) indica delle semplici azioni di prevenzione individuale, le quali possono ridurre in maniera significativa i rischi di contagio per sé, per chi ci è vicino e per tutta la collettività

Ecco qui riassunte:

- Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione
- Bisogna lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, fino ai polsi. Se acqua e sapone non sono a portata di mano, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol con almeno il 60% di alcol.
- Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate.
- Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci; usa fazzoletti monouso.
- Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
- Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- Contatta il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.
- Se stai male e hai sintomi compatibili con il Coronavirus, contatta telefonicamente il tuo medico di base o il 118, senza recarti direttamente in ambulatorio o in Pronto Soccorso.
- Rispetta rigorosamente solo i provvedimenti e indicazioni ufficiali delle Autorità di Sanità Pubblica: sono una tutela preziosa per te e per tutti.
- Evitare una sovraesposizione alle informazioni mediatiche



Come comportarsi con i bambini

E' 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.

Le informazioni fornite dovrebbero essere poche ma chiare E' meglio non esporli ad alcune informazioni allarmistiche, ma filtrare le informazioni da fornire, tenendo conto anche della loro età e scegliendo termini comprensibili per spiegare cosa sta accadendo.

Occorre essere sinceri, possiamo spiegare cos'è un virus, come si trasmette, e quali strumenti abbiamo per difenderci. L'occasione è utile anche per far capire ai bambini quanto sia importante, in questo momento, lavare spesso e accuratamente le mani, responsabilizzandoli a compiere questa azione quotidianamente da soli.

Può essere importante rassicurare i bambini sul fatto che loro routine non cambierà totalmente e fare in modo che alcune delle abitudini quotidiane non cambino totalmente (ad esempio gli orari dei pasti, lo svolgimento di alcune attività insieme etc)

Agire collettivamente per un fenomeno collettivo

Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno e non provi alcuna paura infondata, è bene cercare di aiutare gli altri raccontando in parole semplici il nostro decalogo e 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.

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.

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, e questo non ci deve far sentire "deboli".



Qualora lo desideriate, i nostri operatori saranno a vostra disposizione dal lunedì al venerdì, dalle ore 8 alle ore 17, al numero verde aziendale 800 938 875 www.asl.rieti.it