

# VADEMECUM PSICOLOGICO

## CORONAVIRUS

## PER I CITTADINI



Una delle emozioni che maggiormente si prova in questo periodo è la **PAURA**. La paura è un'emozione potente e utile perché nei secoli ci ha protetti dai pericoli, mettendo in allarme il nostro corpo prima che fosse troppo tardi.

Possiamo dire che dal punto di vista evuzionistico, la paura ha preservato la specie!

Il problema sorge quando la paura diventa eccessiva rispetto ai rischi oggettivi, trasformandosi in panico, che invece non ci permette di ragionare a mente lucida e ci induce in errore!

---

*Facciamo un esempio: dopo l'11 settembre il panico degli statunitensi per il volo in aereo fu tale che molti decisero di spostarsi in macchina. Nel periodo successivo sulle strade morì il doppio delle persone rispetto a quelle che viaggiavano sugli aerei catturati e abbattuti dai terroristi. Il panico si era tradotto in scelte individuali controproducenti che, aggregate, divennero un danno collettivo.*

---

<https://www.youtube.com/watch?v=5QCSfOaV3KI>



Quindi, come possiamo fare per gestire il panico? Ecco un piccolo decalogo:

## 1. **Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo**

Valutare le fonti attendibili che riportano anche il numero dei guariti, non solo dei morti

<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>

<https://www.who.int/>

## 2. **Se il panico diventa collettivo, molti individui provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di farla calare: questo può generare stress, comportamenti irrazionali e poco produttivi, la capacità di giudizio può affievolirsi e si possono fare delle cose sbagliate!**

Per questo motivo è necessario commisurare sempre la paura al dato oggettivo, evitando che il nostro sistema di sopravvivenza vada in allarme in maniera eccessiva!



### 3. Non confondere una causa unica con un danno collaterale

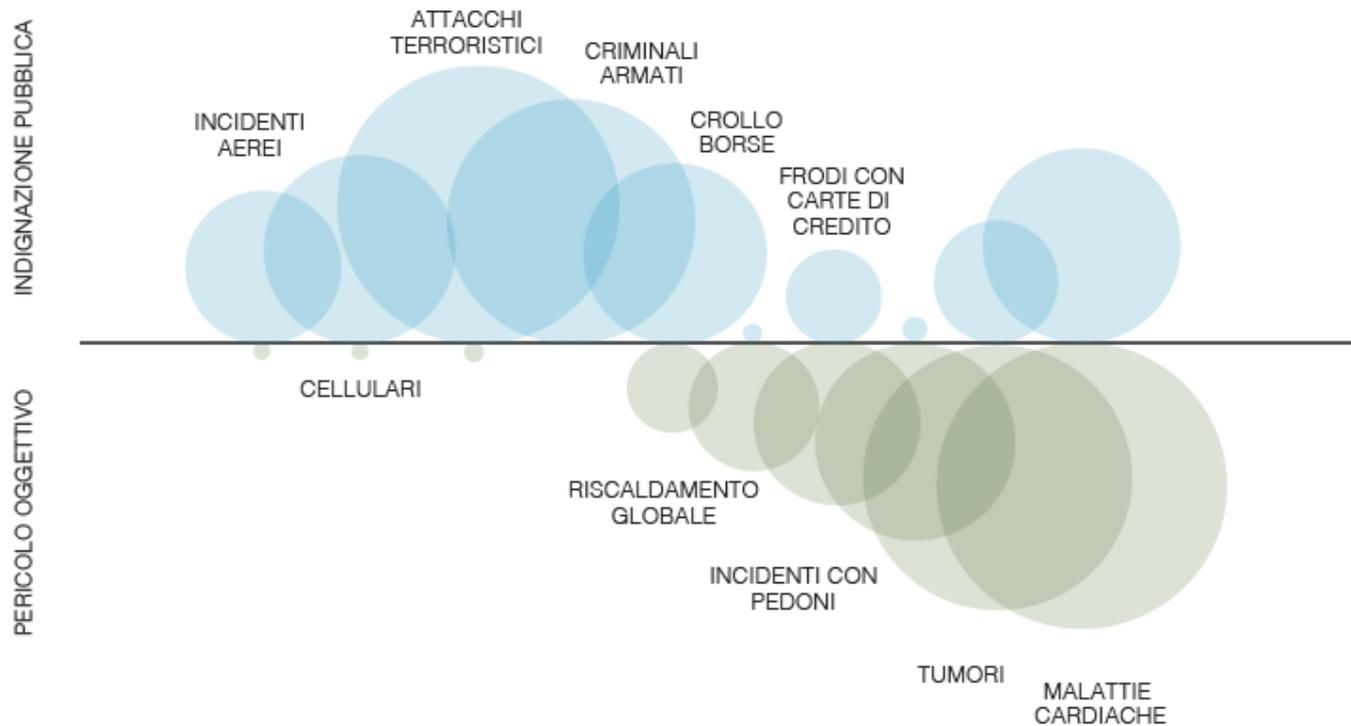
Tenere conto di tutti i fattori di rischio che portano un soggetto alla morte, oltre al contagio da Coronavirus



### 4. Gestire la preoccupazione per la nostra salute e quella dei nostri cari

La continua ricerca dell'invulnerabilità, spesso messa in atto tramite uno stretto controllo di tutte le variabili, è contro-producente perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi. Controllo e preoccupazione sì, ma aderenti alla situazione, misurati e soprattutto efficaci!





*La figura mostra nella parte superiore i pericoli di cui si ha più paura di quanta se ne dovrebbe avere. In questi casi l'indignazione pubblica può suscitare panico e, di conseguenza, ansie sproporzionate e dannose. Nella parte inferiore, al contrario, ci sono i pericoli a cui siamo abituati e che non provocano paure.*

*La sproporzione tra le aree dei due cerchi mostra quanta differenza c'è tra paure oggettive e pericoli oggettivi.*

***Il Coronavirus lo si collocherebbe nella parte superiore del grafico.***

*(Fonte: Paolo Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).*

Nella nostra vita quotidiana ci manca spesso il tempo perché abbiamo molte cose da fare. In questo momento le cose si sono invertite e abbiamo molto tempo e meno compiti da svolgere. Come possiamo gestire tutto questo tempo?

- ✓ **Organizziamo una tabella di marcia day by day:** prefissiamo cosa vogliamo fare il giorno dopo e in quali orari. Cercate di rispettare al massimo questa agenda, soprattutto quando non si ha voglia: quello è il campanello di allarme che ci dovrebbe spronare maggiormente ad attivarci!
- ✓ **Seguiamo corsi di formazione gratuiti disponibili sul web:** alcuni potranno servirci in futuro, altri arricchiranno semplicemente la nostra conoscenza!
- ✓ **Facciamo attività fisica, ogni giorno almeno 30 minuti:** ci sono tantissimi video on line che mostrano come fare esercizio in compagnia.
- ✓ **Non perdiamo le nostre relazioni sociali:** semplicemente le trasformiamo in videochiamate e colloqui virtuali (Skype, Zoom, Hangouts...).
- ✓ **Occupiamo il tempo per fare cose che prima non riuscivamo a fare:** sistemare e pulire casa, leggere un libro, creare slide, approfondire argomenti interessanti, riprendere hobby, migliorare la nostra immagine sui social...



Ultime due indicazioni:

### **Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media!**

Usare fonti affidabili e seguire le notizie il tempo necessario per aggiornarsi sulla situazione: cerchiamo di non farci sommergere da un flusso ininterrotto di allarmi ansiogeni.

### **Non ti vergognare a chiedere aiuto**

soprattutto se la paura e l'ansia stanno prendendo il sopravvento. Tutti noi possiamo incontrare dei momenti di difficoltà, e chiedere aiuto ci può aiutare proprio ad affrontare questi momenti in maniera migliore!

Fonte ufficiale:

<https://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura>

