



ANDRIANI

Natural innovators.

La situazione di emergenza sanitaria che stiamo vivendo coinvolge tutta la comunità ad ogni livello. E' normale in questo momento che molti di noi si sentano preoccupati, allarmati, confusi sul da farsi. Il cambiamento delle nostre abitudini di vita, scolastiche, lavorative, sociali, influisce sulla vita di adulti, bambini, anziani e persone fragili determinando molte difficoltà. Durante una situazione di crisi, può succedere di sentirsi tristi, stressati, confusi, impotenti o spaventati.

Tutto questo è normale nelle situazioni di emergenza. Consideriamo che la Paura è un'emozione di base di tipo adattivo che l'essere umano ha sviluppato nella sua evoluzione per prevenire i pericoli e saper agire di conseguenza al fine di evitarli. A volte può però accadere che la paura possa diventare eccessiva rispetto ai rischi oggettivi.



In questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci. L'ansia individuale e il panico collettivo sono assolutamente contro-produttori, in quanto nascono da una sovrastima dei pericoli insiti in una situazione e possono determinare comportamenti sbagliati, i quali determinerebbero conseguenze molto più gravi di quelle generate dalla causa stessa.

E' normale avere paura di fenomeni sconosciuti, rari e nuovi e il Coronavirus ha proprio tali caratteristiche, ma se ci fermiamo a riflettere serenamente i decessi per influenza, non da Coronavirus, sono molto più frequenti così come quelli, ad esempio, causati da incidenti sulle strade. Di questi però non si ha paura perché ci siamo abituati a tal punto che molti italiani ignorano addirittura i benefici, in chiave preventiva, dei vaccini e continuano ad andare veloce in macchina.

E allora come possiamo aiutarci gli uni gli altri per evitare il panico che può danneggiare sia noi che chi ci sta accanto a causa di comportamenti sconsiderati e controproducenti?

PERCHÈ DOBBIAMO COMBATTERE IL PANICO?:

Bisogna attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo senza sovrastimarli.

Non confondere una causa unica con un danno collaterale: il coronavirus è molto contagioso, ma causa meno vittime di un'influenza stagionale.

Se il panico diventa collettivo molti individui 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.

Farsi prendere dal panico collettivo ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.

NON SOVRASTIMARE
IL PERICOLO
CORONAVIRUS

NON CONFONDERLO
CON ALTRI DANNI

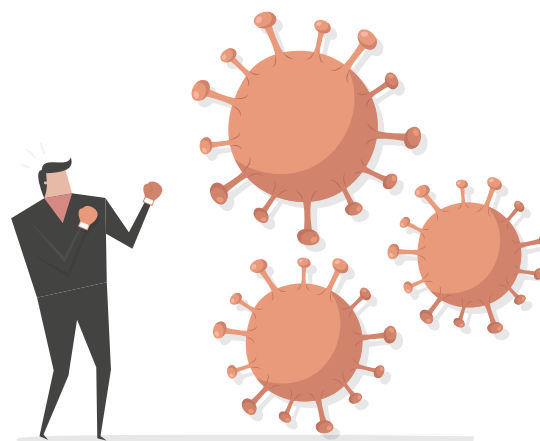
NON FARTI PRENDERE
DA ANSIA ECCESSIVA

ESAMINA I FATTI
RAZIONALMENTE

NON IGNORARE
LE MISURE
DI PREVENZIONE

CERCA IL GIUSTO
EQUILIBRIO
TRA PAURA E RISCHIO

NON ALIMENTARE
ALTRE PAURE



Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali, ma molto efficaci (es. lavarsi spesso le mani o non toccarsi naso, bocca e mani. Vedi Raccomandazioni dell'Istituto Superiore della Sanità).

Troppe emozioni impediscono il ragionamento razionale e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia.

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: esiste a volte una sproporzione tra paure soggettive e rischi oggettivi.

Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-produttiva perché alimenta ulteriori paure, ci fa rinchiudere in noi stessi e ci rende incapaci di affrontare il futuro.

COME POSSIAMO GESTIRE LA PAURA?

Innanzitutto è importante seguire le indicazioni ministeriali per la prevenzione da COVID-19



È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

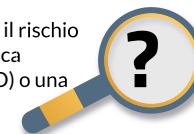


Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.



Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni. Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli. Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.



Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.



I bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc. Rispondi alle loro reazioni appoggiandoli, ascolta le loro preoccupazioni e dai loro più amore e attenzione.

I bambini hanno bisogno dell'amore e dell'attenzione degli adulti durante tempi difficili. Concedi loro più tempo e attenzione. Ricorda di ascoltare i tuoi figli, parla con gentilezza e rassicurarli. Se ti è possibile, trova il tempo per giocare un po' con loro. Cerca di tenere i bambini accanto a te, per quanto possibile. Falli giocare e rilassare



In caso di separazione (ad es. ricovero in ospedale) stabilisci contatti regolari (ad es. via telefono) e rassicurali.

Segui regolarmente le routine e gli orari in un nuovo ambiente, compresa la scuola / apprendimento e tempo per giocare in sicurezza e rilassarsi.



Fornisci fatti su ciò che è accaduto, spiega cos'è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare su come per ridurre il rischio di essere contagiati dalla malattia con parole che possono capire a seconda della loro età. Ciò include anche fornire informazioni su cosa potrebbe accadere in modo rassicurante (ad esempio un membro della famiglia e / o il bambino potrebbe iniziare a non sentirsi bene e potrebbe andare in ospedale per un po' di tempo)

Evitiamo la ricerca compulsiva di informazioni online e atteniamoci solo alle 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/>

La sovraesposizione ai media è nociva, non sempre le notizie riportate sono veritiere o sono riportate con spirito sensazionalistico. Tutto ciò non fa che alimentare un allarme psicologico che può aumentare erroneamente la percezione del rischio e portarci a cercare in modo più ossessivo ulteriori informazioni per sentirci rassicurati. E' sufficiente quindi seguire gli aggiornamenti sulle fonti su indicate.

Il Coronavirus è un fenomeno che riguarda la collettività ed è indispensabile mantenere comportamenti responsabili.

Manteniamo uno stile di vita sano: dieta bilanciata, sonno regolare ed esercizio fisico da svolgere in casa.

Cerchiamo attività che ci aiutino a trascorrere del tempo in serenità: leggere libri, guardare film, ascoltare la musica, cucinare, rispolverare giochi da tavolo, questo è un ottimo momento per scoprire nuovi hobby!

Parliamo con persone amiche e con i nostri cari con cui possiamo distrarci e sfogarci.

Se non ci sentiamo bene perché magari abbiamo dei sintomi simili all'influenza contattiamo il nostro medico curante, la guardia medica o i numeri regionali attivati.

Se abbiamo dei bambini è necessario rassicurarli, dare loro amore e attenzione, passare del tempo insieme rispettando orari e routine, spiegare loro ciò che sta avvenendo con un linguaggio adeguato alla loro età.

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".

COSA FARE

MANTIENI
COMPORTAMENTI
RESPONSABILI



SEGUI UNO STILE
DI VITA SANO



SVOLGI ATTIVITÀ
CHE TI RILASSANO



PARLA CON AMICI
E PARENTI



SE HAI SINTOMI
CONTATTA
IL MEDICO CURANTE



RASSICURA
I BAMBINI



UN PROFESSIONISTA
PUO' AIUTARTI
A GESTIRE L'ANSIA





LA RESILIENZA

Capacità di affrontare in modo positivo eventi difficili, trovando in sé le giuste energie per adattarsi, riorganizzare la propria vita dandole un nuovo slancio.

Ora è il momento per rafforzare la nostra resilienza ed affrontare questo momento con coraggio, fiducia e ottimismo perché **ANDRA' TUTTO BENE!**



Nel nostro tempo libero perché non seguire dei corsi di yoga? Ce ne sono diversi da fruire online, assolutamente gratuiti, ad esempio: <https://smartyogaclass.lifegate.it/>
Uno studio condotto dall'Harvard Medical School ha dato prova che le persone che praticano yoga, a differenza di coloro che si dedicano ad altre discipline fisiche, sono meno inclini all'ira e più abili nell'affrontare e superare le difficoltà. Durante la pratica dello yoga, imparerai ad assumere delle posizioni impegnative, sviluppando la forza e la resistenza necessarie a mantenerle anche nelle situazioni in cui il corpo sembra chiederti di smettere. Di conseguenza la tua capacità di "conformarti" alle situazioni difficili migliorerà e riuscirai a trovare le risorse necessarie a rimanere calmo e determinato.



