



**ORDINE DEGLI PSICOLOGI
della Liguria**

SUGGERIMENTI ANTI-PANICO IN TEMA COVID-19

Suggerimenti anti-panico



Le emozioni vanno considerate come una **RISORSA**.

È normale avere **PAURA** davanti a un rischio di epidemia.
La paura ci permette di prevenire i pericoli ed evitarli.



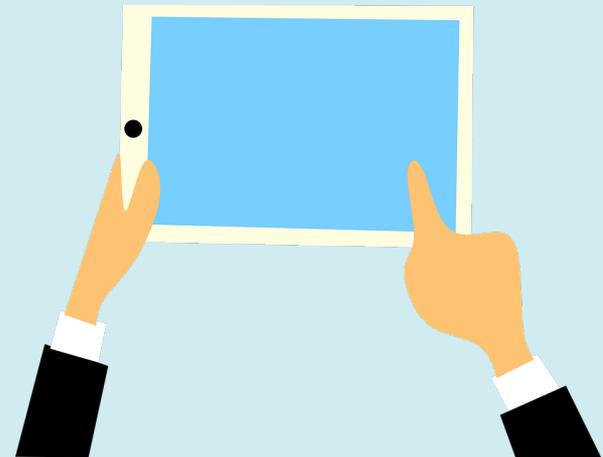
La paura si trasforma in **PANICO** quando diventa incontrollata e si perde la capacità di analizzare in maniera razionale e oggettiva la situazione.

Suggerimenti anti-panico

2

Per evitare fake-news, ricerca solo **INFORMAZIONI BASATE SULL'EVIDENZA**, provenienti da fonti affidabili e ufficiali: la paura si riduce se si sa cosa succede e cosa fare.

Aggiornarsi costantemente porta però a **SOVRAESPORSI ALLE INFORMAZIONI** e rischia di trasformare la paura in panico.



Suggerimenti anti-panico



Ricordiamoci che il nostro cervello prende spesso **SCORCIATOIE**, che non aiutano a percepire correttamente il **RISCHIO**. Ad esempio:

- ✓ Ricordiamo di più e facciamo maggiormente caso ai fatti che riportano le peggiori conseguenze.
- ✓ Stimiamo più alta la probabilità di un evento se questo riceve forte attenzione mediatica ed è ad alto impatto emotivo.
- ✓ Valutiamo più grave una minaccia le cui conseguenze sono visibili in breve tempo (coronavirus VS emergenza climatica).

Suggerimenti anti-panico

4

Proteggiamo la **COLLETTIVITÀ** in modo **RESPONSABILE**.

Non esponiamo i **BAMBINI** alle notizie allarmanti, ma diamo loro risposte chiare, senza trasmettere paura, con un linguaggio semplice.

Aiutiamo gli **ANZIANI** che vivono da soli attraverso la tecnologia (videochiamate, whatsapp, sms, telefonate).



Suggerimenti anti-panico

5

È necessario prendersi del **TEMPO LIBERO** dalle informazioni.

Il cervello ha bisogno di un certo periodo di tempo per elaborare le informazioni recepite e gestire efficacemente le emozioni.

Dedichiamo del tempo alle **COSE BELLE DELLA VITA**.



Suggerimenti anti-panico



Se la paura si trasforma in panico o ansia eccessiva, che ti creano disagio, non avere timore di chiedere aiuto ad un professionista.

Gli **PSICOLOGI** conoscono questi temi e possono aiutarti in modo competente.

ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LIGURIA
www.ordinepsicologi-liguria.it

