

Questa breve brochure è un contributo per riflettere ed orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti –individuali e collettivi- di fronte al problema Covid-19. Sappiamo poco sul virus, non abbiamo ancora un vaccino, non conosciamo il suo comportamento, né il numero di persone che potrà contagiare. Tutto questo “non sapere” può alterare il senso di controllo in cui normalmente operiamo e generare un senso di minaccia e allerta. Le misure collettive eccezionali, disposte recentemente dal Governo, scaturiscono dall’esigenza di arginare l’epidemia poiché la quota di persone che potrebbe riportare problemi più seri sarebbe difficilmente gestibile se i contagiati fossero molti.



CORONAVIRUS: CONSIGLI PER I CITTADINI

A CURA DELLA SOSD PSICOLOGIA CLINICA

COS'È LA PAURA

La paura è **un'emozione potente e utile**, che ci permette di far fronte ad eventuali pericoli reali o immaginari. In un'emergenza come questa che stiamo vivendo, la paura è un sentimento normale che ci consente di avere comportamenti adeguati e seguire le regole date: quindi applicando le regole possiamo dare significato alla nostra paura. Funziona bene però solo se proporzionata al pericolo. Infatti davanti a certi eventi straordinari e imprevisi possiamo manifestare opposte reazioni: di negazione (“non mi interessa di questo virus, vado in un centro commerciale anche all’ora di punta..”) o di sopravvalutazione (“moriremo tutti!”). È importante cercare di mantenere il controllo della paura e quindi di sé, anziché esserne controllati e per questo può essere utile seguire qualche consiglio.

PROTEGGIAMO I BAMBINI

Un'attenzione particolare ai bambini, che vanno coinvolti in questo particolare momento, rispondendo alle loro domande con parole comprensibili e rassicuranti. Evitiamo di comunicare loro la nostra paura.

CONTATTI ASL TOSCANA CENTRO

1) 055-545454 (tasto 1) dedicato ad informazioni di carattere generale relative all'applicazione delle recenti disposizioni normative in merito al coronavirus. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 7.45 alle ore 18.30, il sabato dalle ore 7.45 alle ore 12.30.

2) 055-5454777 destinato esclusivamente ad informazioni di tipo sanitario per tutti coloro che hanno avuto un contatto stretto con un caso confermato. Il servizio è attivo 7 giorni su 7 dalle ore 8.00 alle ore 20.00.



BUONE PRATICHE

- **#iorestoacasa**
- **evitare la ricerca compulsiva di informazioni**, usare e diffondere fonti informative affidabili provenienti dal Ministero della Salute e Istituto Superiore di Sanità.
- **seguire i consigli sulle norme di igiene** indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il virus: proteggiamoci e proteggiamo, il comportamento di ognuno di noi può contribuire a vincere questa battaglia
- **mantenere gli stessi orari** dei pasti, l'orario in cui si va a dormire e le ore di sonno
- **trovare altri strumenti** con cui mantenere i rapporti con la famiglia e gli amici a distanza
- avere restrizioni di movimento **NON significa annullare la socializzazione** attraverso altri canali comunicativi
- fare attività che aiutano a rilassarsi, **dedicare del tempo a NOI**
- **stacca la spina**: ricordati di parlare di altro per riempirti di pensieri ed emozioni positive!