
*Consigli per gestire lo
stress da Covid-19*

Lo stress di per sé non rappresenta una risposta patologica, ma anzi una risposta adattiva dell'organismo che fa fronte alle proprie risorse per superare la condizione di disagio o che sviluppa nuove competenze per affrontare e risolvere lo stesso.

Quando lo stress si prolunga, come sta accadendo a causa dell'emergenza **Covid-19**, diventa nocivo, con possibile comparsa di sintomi a livello psicofisico.

Consigli pratici

LA PAURA. La paura è un'emozione potente e utile. È stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli. Però 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. Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e spesso distorti dai messaggi che circolano sulla rete. Ecco alcune indicazioni per adottare atteggiamenti protettivi e responsabili.



VEDEMECUM PSICOLOGICO DEL CNOP

5 Indicazioni anti-panico:

1. **La curva della paura.** Il rapporto tra efficienza dei nostri comportamenti e paura è descritto da una curva a forma di gobba di cammello: sottovalutare il problema non è efficace porta a comportamenti inadeguati, sopravvalutarlo ha lo stesso risultato: molta paura ma poca efficienza. La giusta considerazione del pericolo ci aiuta ed aumenta il nostro “quoziente di resilienza”.
2. **Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.** il coronavirus è un virus contagioso, ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono dalla esigenza di arginare l’epidemia, perché la quota di persone che ha problemi più seri diventa importante e difficilmente gestibile se i contagiati sono molti.
3. **Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.** Molti 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. Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare le cose sbagliate e a ignorare azioni produttive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie (indossare la mascherina, mantenere la distanza di sicurezza, lavarsi e disinfettarsi spesso le mani).

4. Troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni...E' difficile combattere 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.**
5. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma **la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-produttore perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro, perché troppo rinchiusi in noi stessi.**

3 BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS

1. **Evitare la ricerca compulsiva di informazioni, usare e diffondere fonti informative affidabili.** Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Una volta acquisite le informazioni di base, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni". Verifica le informazioni sui siti del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità.
2. **Un fenomeno collettivo e non personale.** Il coronavirus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile.

L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale:
(<https://www.epicentro.iss/coronavirus/>). L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per se, chi ci è vicino e la collettività tutta.

- 3. Agisci collettivamente e responsabilmente per un fenomeno collettivo.** Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare di aiutare gli altri raccontando in parole semplici le raccomandazioni qui elencate. Puoi fornire le semplici informazioni sopra indicate, ragionando con calma e pazienza invece di ignorare o, peggio, disprezzare chi non sa e si rifiuta di pensare. **Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.**

A cura di
Dottorssa Lualdi Flavia
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:
Mobile 393 11 35 595
lualdi.flavia@gmail.com
www.flavialualdi.it

Seguimi su:
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi
Instagram come flavialualdi



Flavia Lualdi
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,
bisogna cominciare col capire che cosa
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su
appuntamento:
Largo Lala, 16
80125 Napoli
393.1135595
info@flavialualdi.it

www.flavialualdi.it