



## PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con  
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica  
alla popolazione nelle emergenze*



### **DIECI SUGGERIMENTI IMPORTANTI PER AFFRONTARE LA QUESTIONE DEL CORONAVIRUS**

A cura di Giovanni Vaudo, psicologo dell'emergenza, vicepresidente associazione

PSICOLOGI PER I POPOLI FEDERAZIONE, [www.psicologiperipopoli.it](http://www.psicologiperipopoli.it)

- 1) Ricordare di seguire le indicazioni delle istituzioni competenti per evitare il contagio.**  
NON BASTA CONOSCKERLE, bisogna inserirle – evitando di farne una ossessione! – nelle proprie abitudini di vita; lavarsi le mani, starnutire e tossire schermato gli altri quanto meglio possibile dalle proprie emissioni, evitare di approssimarsi più del necessario ad altre persone nei luoghi pubblici, disinfettare superfici quando opportuno, son tutte cose semplici che è importante fare e vigilare perché i minori e gli anziani facciano.  
Riguardo all'uso delle mascherine...se ci fanno sentire più protetti e quindi tranquilli, abbiamo il diritto di non rinunciarvi; d'altro canto gli esperti non le indicano come un presidio capace di aggiungere efficacia alla prevenzione nello svolgimento della vita ordinaria. In ambienti chiusi e con persone influenzate o raffreddate, sono invece consigliate.
- 2) Rivolgere una adeguata attenzione NON SOLO ALL'AMBIENTE ESTERNO, ma anche all'AMBIENTE INTERNO,** cioè al nostro corpo e a quanto vi è in esso! Ricordando che le infezioni aggrediscono in grande prevalenza (se non esclusivamente) organismi indeboliti o in altro modo predisposti, diventa FONDAMENTALE prendersi cura della propria unità corpo/mente: mangiare in modo sano, nutriente ed equilibrato, rispettare i propri ritmi di sonno e riposo, svolgere attività fisiche e ricreative adeguate all'età e allo stato generale di salute, assumere vitamine e integratori anche di area erboristica o omeopatica, significa avvantaggiare il sistema immunitario, azione da promuovere in generale in questo periodo dell'anno, ma ancor più in questo frangente storico.
- 3) Il sistema immunitario si avvale anche molto della eliminazione delle "CATTIVE ABITUDINI":** non è il caso allora di cogliere questo momento di rischio infettivo, per trasformarlo in opportunità "favorevole" a supporto della nostra forza di volontà? Fumare, bere alcolici senza la dovuta moderazione, lasciarsi tentare spesso dal cibo spazzatura, incidono sulla qualità di vita di chiunque, e lo si capisce in maniera drastica quando si riesce a... cambiare registro, anche solo in parte!
- 4) Sulla tenuta difensiva del sistema immunitario, pesano in forma decisiva, da non sottovalutare mai, anche tutti i nostri pensieri ed emozioni,** che quando sono di segno "negativo" e tendono ad invadere gli spazi della nostra quotidianità, vanno a configurare quegli stati di stress di cui oggi si parla tanto... CERCHIAMO ALLORA DI FARE ANCHE UNA BUONA IGIENE MENTALE, ponendo attenzione più del solito ai nostri pensieri e ai nostri stati d'animo, per orientarli attivamente, quanto meglio ci riesce, verso la positività e la serenità.



## PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con  
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica  
alla popolazione nelle emergenze*



- 5) **In stretta connessione col punto precedente, la gestione dell'informazione sulla evoluzione delle vicende locali, nazionali e mondiali riguardo al Covid 19 costituisce una questione centrale;** sapere cosa ci accade intorno è un dovere oltre che una esigenza della maggior parte di tutti noi, ma farsi calamitare e ipnotizzare dalle numerose e spesso inutilmente dettagliate notizie sui vari media con cui siamo abituati a dividere le nostre giornate, rischia di divenire un NOTEVOLE FATTORE DI RISCHIO per il nostro equilibrio mentale! Poniamo allora attenzione al nostro stato d'animo dopo aver trascorso mezz'ora davanti al televisore o consultando spesso il cellulare...se ci sentiamo sfiduciati, pessimisti, rattristati e denegizzati in un certo grado...può essere molto saggio stabilire di consultare 2 o 3 volte, in orari prestabiliti, le fonti che più stimiamo attendibili, lasciando perdere tutto il resto.

Oltretutto consideriamo come eventuali novità di vero rilievo per la nostra salute ci corrono incontro ad una velocità veramente speciale!

- 6) **Non permettiamo a questo evento, oggettivamente di un certo rilievo per la vita collettiva, di prendere uno spazio eccessivo; in altre parole, non lasciamoci ipnotizzare fino al punto di rischiare di trascurare i nostri progetti,** i fini che stiamo perseguendo in queste settimane e mesi, pur accettando serenamente i limiti aggiuntivi che potrebbero esserci imposti dall'esterno a causa della situazione.

Evitiamo soprattutto di rinchiuderci nel nostro spazio fisico e/o mentale. Pratiche meditative, dalle più tradizionale yoga o tai-chi alle più moderne training autogeno/mindfulness, continuare in base alle proprie preferenze, possono essere di significativo aiuto nel gestire le energie psichiche in maniera appropriata, così come riprendere qualche vecchio, amato hobby che ultimamente avevamo trascurato senza quasi accorgercene.

- 7) **Non dobbiamo pensare che queste attenzioni poste a noi stessi siano una condizione di puro egoismo, da evitare in quanto tale...tutt'altro!**

Particolarmente in questi frangenti, assumere una corretta responsabilità nei confronti di sé stessi vuol dire porsi nelle migliori condizioni per non gravare sugli altri, rendendosi anzi disponibile a fornire il nostro aiuto a chi ne avesse bisogno; star bene, oltre che contribuire ad un funzionamento più fluido e normale dei presidi sanitari (ambulatori, ospedali), può rivelarsi, specie in tempi lunghi, una risorsa preziosa anche a livello psicologico, a tutto vantaggio di chi intorno a noi non riesce a coltivare il necessario ottimismo e la serenità di base per affrontare qualsiasi problema.

- 8) **Una considerazione fondamentale è quella da farsi sulla differenza tra RISCHIO REALE e RISCHIO PERCEPITO:** in parole molto semplici, siamo circondati da tanti rischi potenziali, di ogni genere, di cui "intelligentemente" il nostro cervello non si occupa quasi mai...eppure continuano ad esistere! Un esempio: tutti avvertiamo la nostra casa come il luogo più sicuro, quando il maggior numero di incidenti anche gravi avvengono proprio tra le mura domestiche; in molti non prendiamo l'aerea per timore che cada, ma le statistiche ricordano alla nostra razionalità che il mezzo più



## PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con  
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica  
alla popolazione nelle emergenze*



pericoloso è la amatissima e familiare automobile, che ci dà una illusione di controllo impareggiabile...Questa epidemia, caratterizzata da una bassa mortalità ma da una capacità di contagio alta, si evidenzia sempre meglio come rischi di produrre effetti negativi indotti, secondari sulle strutture sanitarie, sulla economia, sulla vita sociale piuttosto che sulla salute fisica della collettività.

- 9) **Di fatto nessuno può sapere con precisione quel che potrà accadere a medio e a lungo termine**, comprendendo le reazioni degli individui e delle masse; è perciò veramente importante munirsi degli atteggiamenti mentali più corretti e funzionali in grado di sostenere e alimentare le risorse psichiche di cui, in varia misura, tutti disponiamo. L'ironia è in questo campo una delle risorse più preziose di cui avvalersi, come sempre nelle situazioni difficili; è un modo sano e intelligente per attaccare la immagine collettiva che abbiamo del virus - prendendo anche qui la giusta distanza, non meno di un metro mentale! - e ci rende più attivi e reattivi. In quanto a humor noi italiani siamo alquanto avvantaggiati, no?
  
- 10) **Qualora vi accorgiate che – in piena sanità fisica o in condizioni di raffreddamento – la situazione rischia di prendere il sopravvento sui vostri pensieri e le vostre emozioni**, con possibili ricadute sui vostri comportamenti quotidiani – stanchezza, pessimismo intenso, svogliatezza, disturbi del sonno e/o dell'alimentazione – considerate seriamente la possibilità di consultare uno specialista della salute mentale (anche in via telefonica se previsto nella regione o provincia di provenienza), che saprà rassicurarvi e , se necessario, aiutarvi a prevenire disagi più cronici e significativi...e se intorno a voi vedeste un parente o un amico che sembra provato in connessione al tema del coronavirus, con il dovuto tatto e attenzione non mancate di evidenziargli l'opportunità, dal vostro punto di vista, di cercare le persone più competenti per parlarne e per prendersi cura di sé.

7 Marzo 2020