

**L'Ordine degli Psicologi di Trento**, in accordo con il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, di fronte agli eventi che stanno coinvolgendo gran parte della popolazione, intende esprimere alcune riflessioni.

I recenti provvedimenti dell'Autorità politica e sanitaria in risposta alla possibile epidemia di coronavirus sono molto severi e applicati su larga scala (chiusura scuole, annullamento eventi sociali, ecc). Tutto ciò ha avuto un impatto estremamente forte sulla vita dei cittadini e sta sollevando un'**ansia** diffusa che in alcune situazioni si sta trasformando in vero e proprio **panico**.

Al di là della natura strettamente medica del fenomeno, siamo molto preoccupati per l'impatto psicologico che tali eventi possono avere sulle persone e i bambini in particolare. La natura della malattia, legata alla possibilità di contagio e al virus - nemico invisibile e potenzialmente pericoloso - rende il tema particolarmente minaccioso al di là della portata oggettiva.

Per questo motivo riteniamo indispensabile fare tutto ciò che è possibile per arginare il rischio di trasformare l'utile funzione difensiva della paura in una poco utile, se non pericolosa, angoscia panica.

I principi base a cui riferirsi rimandano ai concetti di **Cura**, di **Rispetto** per sé e gli altri, di riconoscimento della **Competenza** e di identificazione nella **Comunità**. L'Ordine degli Psicologi di Trento a questo proposito ha redatto alcune semplici e chiare indicazioni che abbiamo chiamato

### **Decalogo di autoprotezione emotiva contro il Coronavirus**

- 1) **E' normale essere agitati.** Quando le persone si sentono minacciate sviluppano ansia (non patologica ma sana). L'ansia è funzionale a salvarci la vita.
- 2) **L'ansia aumenta se valutiamo che la minaccia sia troppo grande per noi.** Quando siamo di fronte a pericoli, specie di cui non abbiamo controllo (come epidemie, disastri naturali, grandi cambiamenti climatici, crisi economiche globali) ci sentiamo impotenti e vulnerabili, e diventiamo più facilmente suggestionabili e manipolabili.
- 3) **Stiamo attenti e prudenti, ma non perdiamo la testa.** Il panico aumenta la nostra vulnerabilità, non la diminuisce. L'ansia intensa rende la nostra mente meno lucida e meno saggia di fronte alle minacce.
- 4) **La conoscenza ci libera dalla paura.** Gli uomini hanno smesso di avere paura dei fenomeni naturali quando ne hanno compreso l'essenza. Per questo motivo informarsi correttamente sulla natura e diffusione di questo virus, attraverso gli organi ufficiali (Ministero della Salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità, Protezione Civile), è già un atto di cura.
- 5) **La conoscenza è un atto di protezione e cura.** Evitiamo di diffondere e inoltrare ai nostri contatti le numerose fake news che purtroppo si stanno diffondendo. Non esporsi e non esporre gli altri a notizie false e allarmanti è un atto di civiltà e di responsabilità sociale, e riduce il senso di vulnerabilità ed impotenza psicologica.
- 6) **Agiamo responsabilmente.** Evitiamo di assumere comportamenti a rischio, anche solo per esorcizzare la paura. Non si tratta di un gioco di simulazione, ma della vita reale. Agiamo tutti responsabilmente e nell'interesse collettivo.
- 7) **Aiutiamo i nostri figli a capire cosa sta accadendo.** Non esponiamoli eccessivamente alle continue notizie allarmanti. Forniamo loro notizie affidabili e assicuriamoci che abbiano compreso bene e che applichino le regole igieniche suggerite (vedi decalogo fornito dal Ministero della Salute). Ricordiamo che i bambini leggono la paura e la gravità della situazione negli occhi dei genitori.
- 8) **Aiutiamo chi si è fatto sopraffare dalla paura e dall'ansia.** Non prendiamo in giro le persone più spaventate. Non aiuta noi e peggiora la condizione delle persone più vulnerabili. Piuttosto forniamo informazioni certe e non allarmistiche. Le persone più in difficoltà hanno bisogno di aiuto e non di essere ridicolizzate.
- 9) **La sicurezza si costruisce tutti insieme.** La fonte più potente di sicurezza è una solida rete di relazioni sociali. Ognuno di noi può contribuire a diffondere tranquillità e fiducia nelle persone care. Questo non significa mentire ai nostri cari, ma permettere loro di gestire con calma e saggezza questa delicata situazione.
- 10) **Fidiamoci delle istituzioni.** Proprio in questo delicato momento è importante fidarsi delle autorità e delle istituzioni che hanno il compito di proteggerci e guidarci: stanno infatti monitorando la situazione e aggiornando costantemente la popolazione. Limitiamo invece le polemiche e le iniziative personali non in linea con le indicazioni ufficiali.