

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

I consigli degli psicologi contro la paura

Alessandro Guglielmi · Wednesday, April 1st, 2020

La paura è un'emozione potente e utile. L'evoluzione l'ha selezionata proprio perché permette di prevenire ed evitare i pericoli, ma funziona bene solo se è proporzionata ai pericoli che la generano. La grande mole di informazioni descritte – e a volte distorte – dai media, spesso genera nelle persone sentimenti di paura immotivata che rischiano di degenerare nel panico. **Il Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi ha quindi stilato un volantino con tante consigli utili per adottare atteggiamenti responsabili e affrontare con maggiore consapevolezza l'emergenza Covid-19.**

«Questo breve vademecum – spiega il **presidente dell'Ordine degli psicologi David Lazzari** – non vuole essere esaustivo né sostituirsi a un'aiuto professionale. **È un contributo per riflettere e orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti di fronte al problema del Covid-19.**».

Il rapporto tra l'efficienza dei nostri comportamenti e il livello di paura si può descrivere come una curva a forma di gobba di cammello. **«Sottovalutare il problema – spiegano gli esperti – non è efficace, porta a comportamenti inadeguati, ma sopravvalutarlo genera gli stessi risultati.** La giusta considerazione del pericolo aiuta ad aumentare la capacità di far fronte a momenti traumatici».

È importante quindi attenersi al rischio oggettivo, e tenere presente che le misure eccezionali adottate dal governo servono principalmente a limitare che la quota di persone con sintomi gravi (seppure piuttosto ridotta in proporzione ai contagi) non diventi così grande da impedire al sistema sanitario di gestirla. **Troppe emozioni impediscono di ragionare correttamente e di trovare il giusto equilibrio tra sentimento di paura e rischio oggettivo.**

Un'altra buona pratica consigliata dagli psicologi è informarsi in modo responsabile. «Una volta acquisite le informazioni di base – commentano gli esperti – è sufficiente verificare gli aggiornamenti dalle fonti affidabili, senza lasciarsi sommergere da una valanga di “allarmi ansiogeni”».

Fondamentale è anche proteggere i bambini. È normale che una situazione tanto grande generi paure e angoscia nei più piccoli, per questo «Se ci interrogano – spiegano gli psicologi – dobbiamo sempre dare la nostra disponibilità a parlare serenamente di tutto quello che hanno sentito e che li spaventa».

This entry was posted on Wednesday, April 1st, 2020 at 2:34 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.