



**A.S.L. CN2**

Azienda Sanitaria Locale  
di Alba e Bra

Via Vida, 10 – 12051 ALBA (CN)

Tel +39 0173.316111 Fax +39 0173.316480

e-mail: [aslcn2@legalmail.it](mailto:aslcn2@legalmail.it) – [www.aslcn2.it](http://www.aslcn2.it)

## **S.C. PSICOLOGIA**

Direttore: SAGLIETTI Daniele

Responsabile dell'istruttoria: Daniele Saglietti

Recapiti a cui rivolgersi:

✓ personalmente: Via Vida, 10 -2°Piano

✓ telefonicamente: 0173/316070

✓ tramite fax: 0173/316480

✓ tramite e-mail: [aslcn2@legalmail.it](mailto:aslcn2@legalmail.it)

P.I./Cod. Fisc. 02419170044

### **RISCHIO DI CONTAGIO DA CORONAVIRUS (COVID-19)**

#### **ALCUNI SUGGERIMENTI PER CONTRASTARE L'INCERTEZZA**

- In questo momento di incertezza è importante rispettare in modo rigoroso le prescrizioni previste, che indicano tutto ciò che è necessario fare per proteggersi.
- Scegliere due o tre momenti al giorno per informarsi, evitando di tenere continuamente accesi radio e televisione che trasmettono informazioni sul tema; allo stesso modo non cercare ripetutamente aggiornamenti con il cellulare. Informarsi in modo eccessivo accresce l'ansia e sollecita vissuti di paura e di allerta.
- Cercare di privilegiare fonti di informazione ufficiali:
  - > Ministero della Salute, [http:// www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
  - > Istituto Superiore di Sanità, [https:// www.epicentro.iss.it/coronavirus](https://www.epicentro.iss.it/coronavirus)
  - > Regione Piemonte, <http://www.regione.piemonte.it> ,  
evitando notizie non basate su dati oggettivi o false.
- E' importante basarsi su dati oggettivi e certi. Lasciarsi prendere dal panico collettivo del contagio può indurci a ignorare i dati di realtà e affievolire la nostra capacità di giudizio. Ridurre l'esposizione eccessiva e continua alle informazioni dei media e dei social aiuta a proteggerci, evita di farci sommergere da un flusso ininterrotto di allarmi ansiogeni.
- Se bisogna rimanere in casa e ridurre le uscite, questo non significa isolarsi. Il telefono, internet e la tecnologia possono rappresentare un rimedio che ci permette di rimanere in contatto; la possibilità di comunicare e sentirsi in relazione aumenta il senso di sicurezza e ci aiuta a contrastare l'incertezza.
- E' il momento della responsabilità e della consapevolezza che ci possono aiutare ad affrontare la fatica di cambiare, la difficoltà di rallentare e di stare fermi per proteggerci. "In tempo di crisi...non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose" era il monito di Einstein che ritorna attuale e che contrasta l'incertezza dando senso alla nostra fatica.
- E' fondamentale aver cura della propria persona, riposando a sufficienza e mangiando in modo regolare. Bisogna mantenere le relazioni con la famiglia e gli

amici, rispettando le indicazioni di attenzione e di igiene. Allo stesso modo bisogna trovare il tempo per attività e interessi che ci impegnino positivamente (attività fisica, lettura, musica...)

- E' importante dedicare particolari attenzioni alle informazioni rivolte ai bambini, agli anziani e alle persone con disabilità. E' necessario dare messaggi coerenti, evitando di condividere con loro comportamenti allarmistici (grandi scorte alimentari, decine di disinfettanti...).
- Per tutti, ma in particolare verso i bambini, è fondamentale utilizzare un linguaggio adeguato e comprensibile alle diverse età; evitando loro l'eccessiva esposizione a notizie e immagini poco adatte. Anche i più piccoli possono essere coinvolti nelle attività di prevenzione del contagio, che possono essere presentate sotto forma di gioco.  
Il comportamento degli adulti rimane l'aspetto più importante; per trasmettere tranquillità e sicurezza bisogna riuscire a gestire le proprie preoccupazioni e paure. I bambini colgono sempre la coerenza tra quanto gli adulti dicono a parole e quanto esprimono nei comportamenti.
- Le prescrizioni che tutti stiamo seguendo riducono in modo significativo i rischi di contagio per noi stessi, per chi ci è vicino e per tutta la collettività. Per questo è importante diffondere il più possibile le raccomandazioni indicate dall'Istituto Superiore di Sanità. Agire in modo responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo aumenta la capacità di protezione di ciascuno e della collettività.  
Il coronavirus non è un fenomeno individuale, dobbiamo cercare di proteggerci come una collettività responsabile.
- Per aiutarci ad affrontare meglio l'incertezza che deriva dal rischio di contagio da coronavirus, può essere utile un'ultima riflessione sulla Paura.  
La paura è un'emozione tra le più potenti, ed è tanto più utile quanto più è proporzionata al pericolo. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze; li conosciamo descritti dai media, spesso ingigantiti dalle informazioni che si sovrappongono.  
La paura aumenta nei confronti dei fenomeni sconosciuti, ed è ancora più forte verso quelli nuovi o rari. La diffusione del coronavirus ha proprio tutte queste caratteristiche.  
Allora il senso di responsabilità di ciascuno di noi diventa lo strumento principale per affrontare l'incertezza, rispettando le indicazioni che ci vengono fornite per proteggerci, per evitare che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi e ci possa danneggiare.