



REAZIONI PSICOSOCIALI ALL'EPIDEMIA E COME PROTEGGERSI

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Un'epidemia rappresenta un serio rischio per il benessere psico-sociale nostro e dei nostri assistiti. In questo periodo possono verificarsi:

Reazioni somatiche, con manifestazioni che possono assomigliare a quelle dell'infezione stessa

Ansia fino agli attacchi di panico, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e altri disturbi della sfera psicosociale.

COME AVERE CURA DI SÉ STESSI E DEGLI ALTRI E LIMITARE GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'EPIDEMIA SUL NOSTRO BENESSERE PSICOSOCIALE

- MANTIENI I CONTATTI SOCIALI

- TIENITI INFORMATO DA FONTI ATTENDIBILI

- MANTIENI O CREA UNA ROUTINE QUOTIDIANA

- CERCA DI AVERE CURA DI TE STESSO

- CERCA DI DORMIRE BENE, IL SONNO È IMPORTANTE!

IL COVID-19 E LA SENSAZIONE DI PAURA

L'epidemia si accompagna per molti a una costante sensazione di paura.

La paura è un'emozione fondamentale e serve a proteggerci. La paura non è nostra nemica! Evitiamo di farci sopraffare dalla paura e che essa paralizzi ogni nostra attività.

COSA FARE PER GESTIRE LA PAURA?

Affronta le situazioni che la provocano invece di evitarle e chiuderti in te stesso. Adotta cambiamenti per avere il controllo delle situazioni che ti spaventano

Riconosci che sei nervoso e va bene così, è normale. Si può avere paura senza perdere il controllo.

POSSIAMO GESTIRE LA PAURA TENENDO A MENTE 4 SEMPLICI STRATEGIE:

1 Riconoscerla:

Riconosci ciò che ti spaventa. Chiediti "Che cosa sento? Cosa penso?"

2 Analizzarla:

Valuta i rischi reali e separali da quelli immaginati.

3 Socializzarla:

Non sei il solo ad avere paura e puoi trovare sfogo e supporto condividendola con le persone di cui ti fidi

4 Scomporla:

Prova a vedere le diverse parti che la compongono: non sapere cosa fare in caso di contagio / non sentirsi al sicuro quando si è in gruppo / ... Questo ti aiuterà a mettere in atto comportamenti utili.

Puoi trovare consigli utili a questo link <https://www.medicisenzafrotiere.it/covid19-salute-psicosociale/>

...e se avessi bisogno di un aiuto esterno

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19

