

PRODUZIONE DI EMOZIONI  
POSITIVE E PENSIERI  
"ECOLOGICI"

# MANUALE DI AUTOPROTEZIONE EMOTIVA CONTRO IL CORONAVIRUS

By LICEO CLASSICO E  
LINGUISTICO "VIRGILIO"



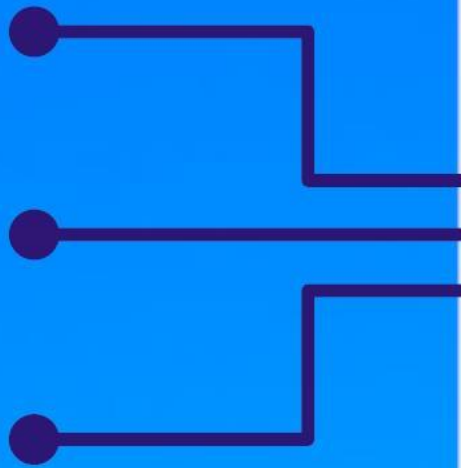




**È NORMALE  
AVERE  
PAURA**

## **LA GIUSTA PRUDENZA**

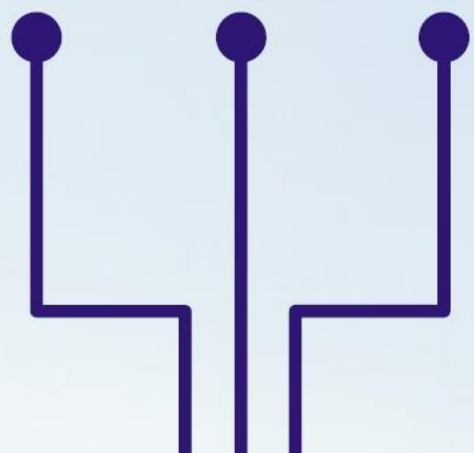
**QUANDO LE PERSONE SI SENTONO MINACCIATE  
SVILUPPANO ANSIA (NON PATOLOGICA MA SANA).  
L'ANSIA È FUNZIONALE A SALVARCI LA VITA.**





**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.**



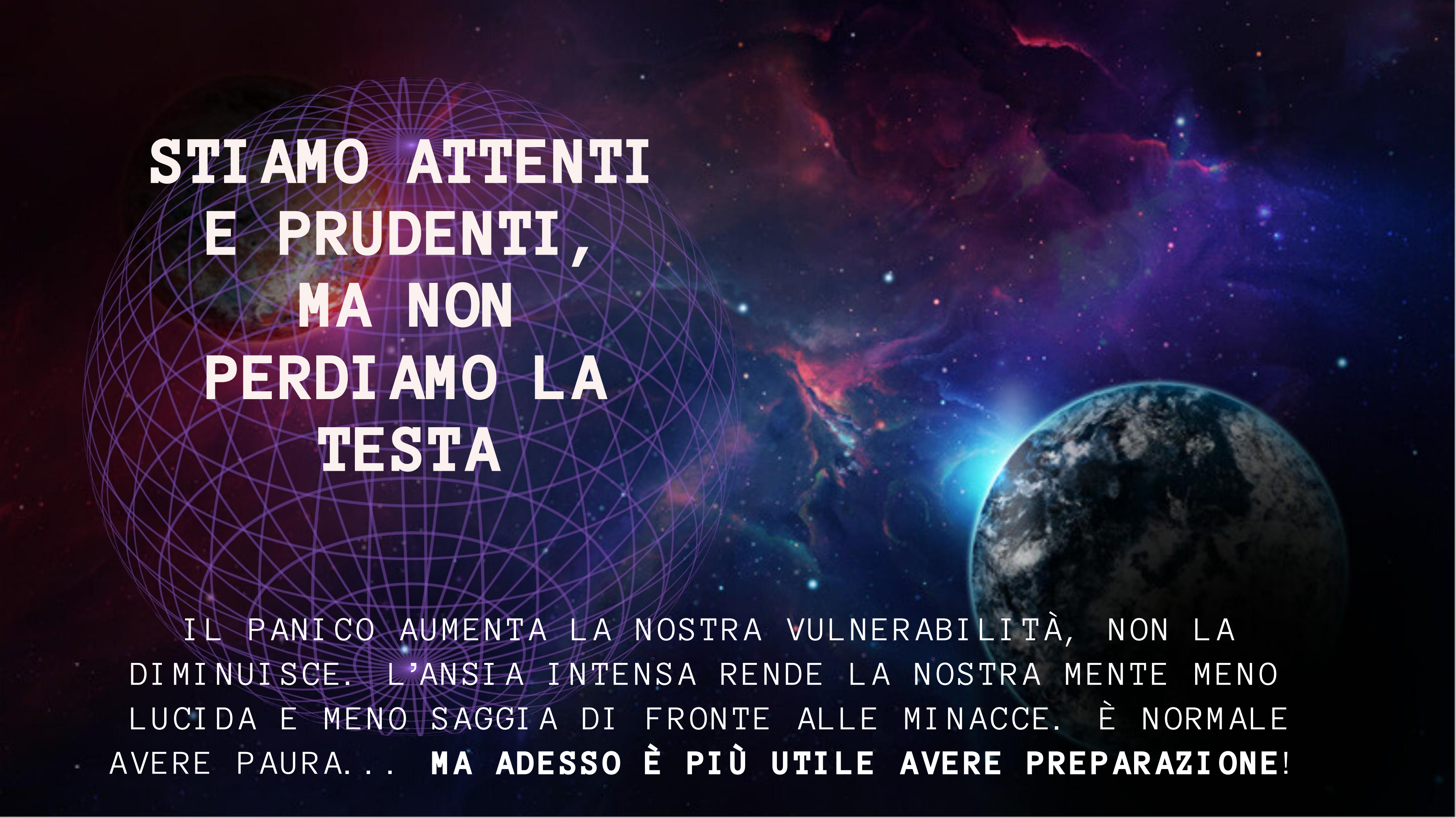


# **IL PANICO AUMENTA IL PERICOLO, NON LO DIMINUISCE**



**Farsi prendere dal panico ci porta infatti a fare scelte frettolose, preoccuparsi delle cose sbagliate e ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci. Ci porta a "reazioni di pancia invece che di testa", ma quando siamo davanti ad un rischio si deve proteggere la nostra lucidità di pensiero!**





**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. È NORMALE AVERE PAURA. . . **MA ADESSO È PIÙ UTILE AVERE PREPARAZIONE!**



# 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**

**Ministero della Salute**

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

**Istituto Superiore di Sanità**

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>





# La conoscenza è un atto di protezione e cura



**aiuta a fermare le FAKE NEWS sui Social**



EVITIAMO DI DIFFONDERE E  
INOLTARE 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

SI VIENE SOMMERSI DA  
INFORMAZIONI ALLARMISTICHE DI OGNI  
TIPO SUL CORONAVIRUS. CIÒ  
PURTROPPO ATTIVA  
UNO STATO DI "ALLARME PSICOLOGICO  
PERMANENTE" CHE TENDE A  
DISTRORCERE  
E AUMENTARE IL "RISCHIO PERCEPITO" E  
CHE CI SPINGE A CERCARE  
OSSESSIVAMENTE INFORMAZIONI PIÙ  
RASSICURANTI, ESPONENDOCI COSÌ AD  
ALTRE  
INFORMAZIONI ALLARMANTI, IN UN  
CIRCOLO VIZIOSO SENZA FINE

**RIDUCI LA SOVRAESPOSIZIONE  
ALLE INFORMAZIONI  
INCONTROLLATE! UNA VOLTA  
ACQUISITE LE INFORMAZIONI DI  
BASE SU  
COSA SUCCEDDE E COSA FARE, È  
SUFFICIENTE VERIFICARE GLI  
AGGIORNAMENTI UN PAIO DI  
VOLTE AL GIORNO SU FONTI  
AFFIDABILI**





# **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**





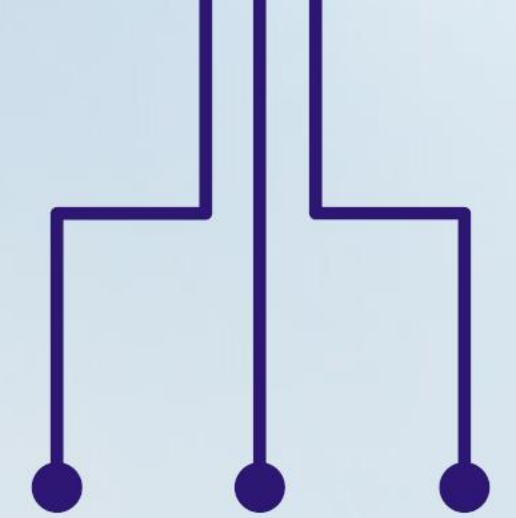
# Aiutiamo a capire cosa sta accadendo

## I GENITORI PER I FIGLI

Dovrebbero: Non esporli eccessivamente alle continue notizie allarmanti. Forniamo loro notizie affidabili e assicuriamoci che abbiano compreso bene e che applichino le regole igieniche suggerite

## I FIGLI PER I GENITORI DOVREBBERO

*comprendere le difficoltà  
di chi deve gestire lavoro, casa, rapporti  
sociali, economia, gestione  
domestica, in una situazione di  
eccezionalità quale quella che viviamo.  
Sforzarsi di essere più presenti,  
disponibili ed impegnati nello svolgere il  
proprio dovere*





**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**





# 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, ANCHE  
ATTRAVERSO UN UTILIZZO MATURO, RESPONSABILE ED  
ECOLOGICO DEI SOCIAL

CHI AIUTA GLI  
ALTRI, AIUTA  
TUTTI!

E SOPRATTUTTO  
SE STESSO



**NON ESSERE  
PASSIVO  
DAVANTI AL  
RISCHIO**

conoscere le semplici cose da fare, e applicarle con tranquillità, aiuta a diffondere sicurezza per tutti!

**INVITA ORA**

i tuoi cari a riferirsi solo a fonti ufficiali per informazioni

**VERIFICA ORA**

che siano a conoscenza delle semplici azioni quotidiane che abbattano il rischio di contagio

**SOSTIENI**

i tuoi cari se sembrano particolarmente angosciati: meno immersione nei flussi di notizie dei Social, e due parole personali in più aiutano molto!

**LA SICUREZZA LA COSTRUIAMO  
TUTTI INSIEME, LA PAURA SI SCONFIGGE  
TUTTI INSIEME**



# **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.**



**A PRESTO**