

PRODUZIONE DI EMOZIONI
POSITIVE E PENSIERI
"ECOLOGICI"

MANUALE DI AUTOPROTEZIONE EMOTIVA CONTRO IL CORONAVIRUS

By LICEO CLASSICO E
LINGUISTICO "VIRGILIO"

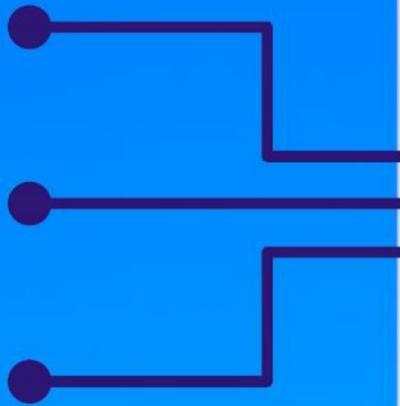




**È NORMALE
AVERE
PAURA**

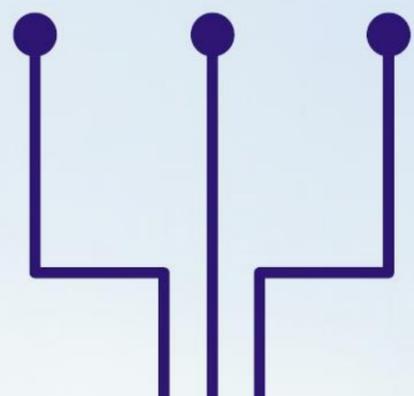
LA GIUSTA PRUDENZA

**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**

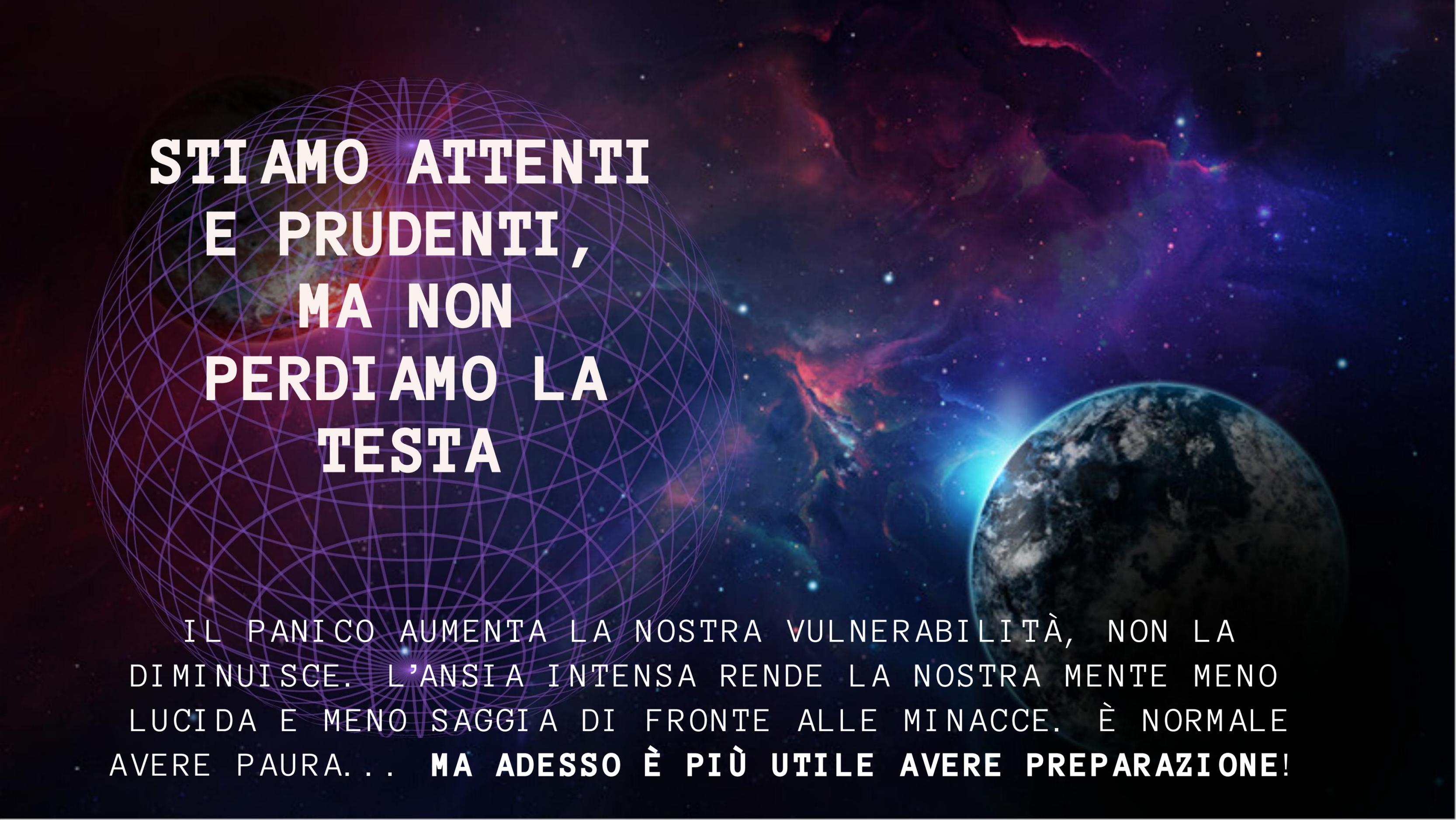
**QUANDO SIAMO DI FRONTE A
PERICOLI, SPECIE DI CUI NON ABBIAMO
CONTROLLO (COME EPIDEMIE, DISASTRI
NATURALI, GRANDI CAMBIAMENTI CLIMATICI,
CRISI ECONOMICHE GLOBALI) CI SENTIAMO
IMPOTENTI E VULNERABILI, E DIVENTIAMO PIÙ
FACILMENTE SUGGESTIONABILI E
MANIPOLABILI.**



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



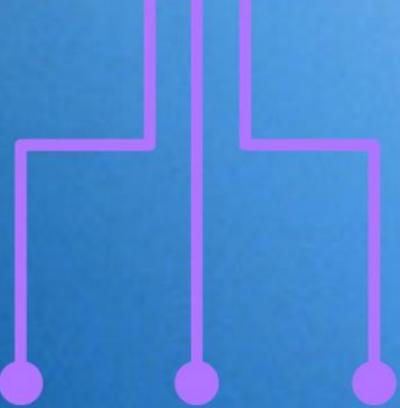
aiuta a fermare le **FAKE NEWS** sui Social



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
DISTORCERE
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**



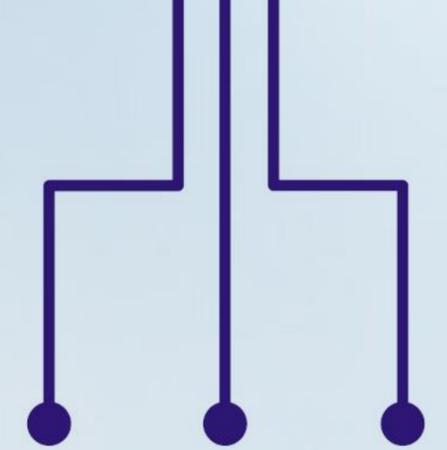
Aiutiamo a capire cosa sta accadendo

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

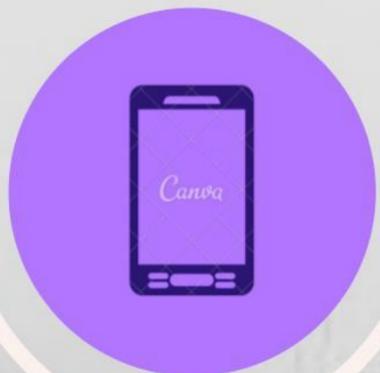
*comprendere le difficoltà
di chi deve gestire lavoro, casa, rapporti
sociali, economia, gestione
domestica, in una situazione di
eccezionalità quale quella che viviamo.
Sforzarsi di essere più presenti,
disponibili ed impegnati nello svolgere il
proprio dovere*

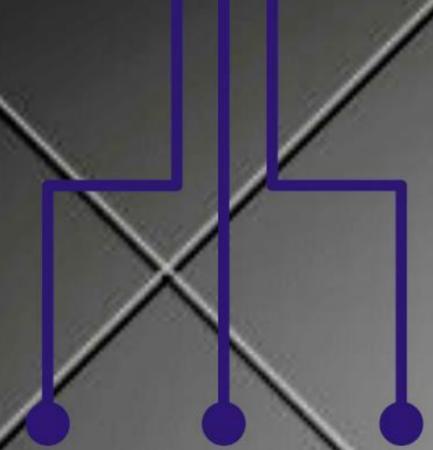


**AIUTIAMO CHI SI È
FATTO
SOPRAFFARE DALLA
PAURA E DALL'ANSIA**

**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**



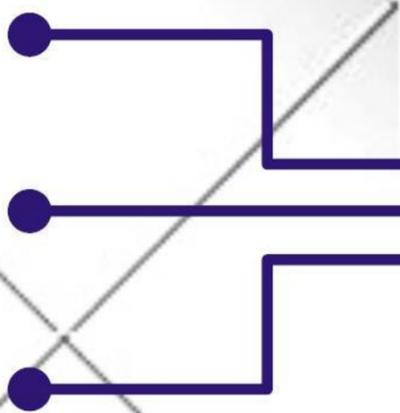


LA SICUREZZA SI COSTRUISCE TUTTI INSIEME

**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