

# GESTIRE IL PANICO

## NELLE FASI SUCCESSIVE A UN EVENTO CRITICO O TRAUMATICO

### RICONOSCI E ACCETTA LE TUE EMOZIONI

La tua ansia, tristezza, rabbia o senso di impotenza non sono sintomi di debolezza personale. Anzi: essere in ansia per la propria ansia o arrabbiati per la propria "debolezza" può solo peggiorare come ti senti

### OTTIENI SUPPORTO

Tieniti in contatto con familiari e amici anche attraverso telefono o altri canali, condividi le tue emozioni con persone fidate. Non ti vergognare di come ti senti. La comunità di cui fai parte è ricca di risorse che possono essere di supporto

### RESTA ANCORATO ALLA REALTÀ

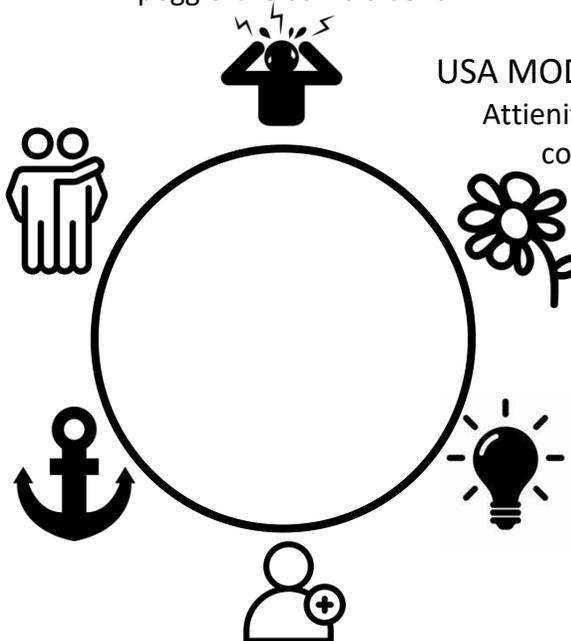
Fidati della valutazione del rischio fatta da fonti autorevoli (ad esempio Autorità Sanitarie e di Protezione Civile). Rimuginare pensando di prevedere e fronteggiare il peggio di solito aumenta l'ansia

### USA MODALITÀ SANE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI

Attieniti a una routine quotidiana capace di darti stabilità, compreso sonno, alimentazione regolare ed esercizio fisico. Evita di gestire le tue tensioni attraverso droghe, alcool o fumo eccessivo. Se in passato una particolare strategia ha funzionato per fronteggiare una difficoltà, usala

### PRENDI PRECAUZIONI RAGIONEVOLI

Attieniti alle direttive che arrivano dalle Istituzioni. Evita comportamenti impulsivi come accaparramento di scorte o intasamento dei Pronto soccorso: non ti aiutano e rinforzano lo stato di allarme e di paura ingiustificata



### CHIEDI AIUTO

Se proprio ti senti surclassato da emozioni e stati d'animo che ti sembrano incontrollabili, chiedi aiuto a un professionista della salute mentale: ti aiuterà a rinforzare strategie utili per gestire il panico