

COSA SI PUÒ FARE

- Riprendere le proprie normali attività alternandole a momenti di riposo;
- in caso di quarantena, cercare di occupare il tempo in attività salutari e piacevoli;
- parlare di come ci si sente, senza temere di essere giudicati;
- focalizzarsi su ciò che in passato è stato di aiuto per fronteggiare le avversità e gestire le emozioni del momento;
- cercare supporto all'interno della propria rete sociale (familiari, amici, soccorritori);
- mantenere attivi i contatti, anche telefonicamente o tramite videochiamate;
- tenersi informati tramite i canali ufficiali ed evitare notizie infondate e/o allarmistiche;
- partecipare alle iniziative che le istituzioni e le associazioni organizzano.

In certi casi può essere opportuno ricorrere a uno psicoterapeuta: un colloquio con uno psicologo o uno psichiatra può aiutare a dare un senso a ciò che succede e a gestire le proprie emozioni.



Condividere ciò che stai provando può essere d'aiuto

**Telefona
al numero verde COVID**

Numero Verde Coronavirus
800936677
attivo tutti i giorni dalle 9:00 alle 13:00
e dalle 14:00 alle 18:00
REGIONE MARCHE

**per richiedere
supporto psicologico**

Emergenza Pandemia



Supporto psicologico

*Cosa ci succede
e
cosa possiamo fare*

LE PAURE

Le reazioni psicologiche allo stress, conseguenti ad una minaccia trasmessa velocemente ed in modo “invisibile”, possono andare dalla preoccupazione alla paura, dal panico fino al trauma. Le preoccupazioni legate al Covid-19 possono essere diverse:

- paura di contrarre il contagio;
- paura di morire;
- paura di perdere persone care;
- timore per la non disponibilità di vaccini e trattamenti medici efficaci;
- vissuti di dolore e rabbia legati al lutto;
- sensi di colpa per aver contagiato altre persone;
- rabbia eccessiva.

LE REAZIONI

Le reazioni a un evento anormale, come una pandemia, possono superare la capacità di risposta della persona e manifestarsi in:

- persistenza di paure anche quando la minaccia è cessata;
- stato di allerta che si manifesta ad ogni stimolo collegato alle nostre paure;
- difficoltà nell'attenzione e concentrazione;
- maggiore irritabilità;
- difficoltà a rilassarsi e dormire;
- vari disturbi del corpo come cefalea, vertigini, disturbi gastrointestinali, sudorazione, tachicardia, ecc.;
- umore depresso e pensieri negativi, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano.

Preoccuparsi della presenza di queste manifestazioni psicologiche contribuisce ad aumentare l'ansia, creando un circolo vizioso che fa crescere il disagio e la sofferenza e, quindi, le manifestazioni stesse.

Solitamente, tanto più queste manifestazioni sono acute, tanto più sono di breve durata.

In ogni caso non avranno conseguenze gravi.

