



Comune di Maggiore
PROVINCIA DI NOVARA

COVID-19 e PANICO

VADEMECUM DEL CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE PSICOLOGI

- SOTTOVALUTARE O SOPRAVALUTARE IL PROBLEMA NON E' EFFICACE. LA GIUSTA CONSIDERAZIONE DEL PERICOLO AUMENTA IL NOSTRO "QUOZIENTE DI RESILIENZA"
- ATTENERSI AI FATTI ATTINGENDO DA FONTI ATTENDIBILI ED AFFIDABILI (MINISTERO DELLA SALUTE ED ISTITUTO SUPERIORE DELLA SANITA')
- EVITARE LA RICERCA COMPULSIVA DI INFORMAZIONI
- RISPETTARE SCRUPolosAMENTE LE NORME DI SICUREZZA IN MATERIA DI PREVENZIONE INDICATE DALL'ISTITUTO SUPERIORE DELLA SANITA'
- AVERE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA IL SENTIMENTO DI PAURA ED IL RISCHIO OGGETTIVO (L'OMS RIPORTA CHE SU 100 PERSONE CHE SI AMMALANO LA MAGGIOR PARTE HA SOLO PROBLEMI LIEVI)
- AGIRE TUTTI IN MODO INFORMATO E RESPONSABILE ED AIUTARSI RECIPROCAMENTE A FARLO POICHE'

IL CORONAVIRUS NON E' UN FENOMENO INDIVIDUALE MA COLLETTIVO

COME PROTEGGERE I BAMBINI:

- ESSERE SEMPRE DISPONIBILI ALL'ASCOLTO DELLE LORO DOMANDE E DELLE LORO PERPLESSITA'
- PARLARE SERENAMENTE DI QUELLO CHE POSSONO AVER SENTITO E LI SPAVENTA
- DIVENTARE INFORMATI DI FIDUCIA DEI NOSTRI FIGLI PER EVITARE CHE VENGANO SOTTOPOSTI A NOTIZIE DISTORTE
- EVITARE DI SOVRAESPORLI AD INFORMAZIONI MASSICCE MA ORIENTARLI A SPOSTARE LA LORO ATTENZIONE SU ALTRO COINVOLGENDOLI IN GIOCHI ED ATTIVITA' PIACEVOLI

Per info e dubbi inviate un messaggio al 3356569883 e verrete richiamati