



# Kiwaniis®

DISTRETTO ITALIA-SAN MARINO

GOVERNATORE MAURA MAGNI  
ANNO SOCIALE 2019-2020



SERVING THE CHILDREN OF THE WORLD

## DAL COMITATO PER LE EMERGENZE, CALAMITA' NATURALI E CULTURA DI PRIMO SOCCORSO



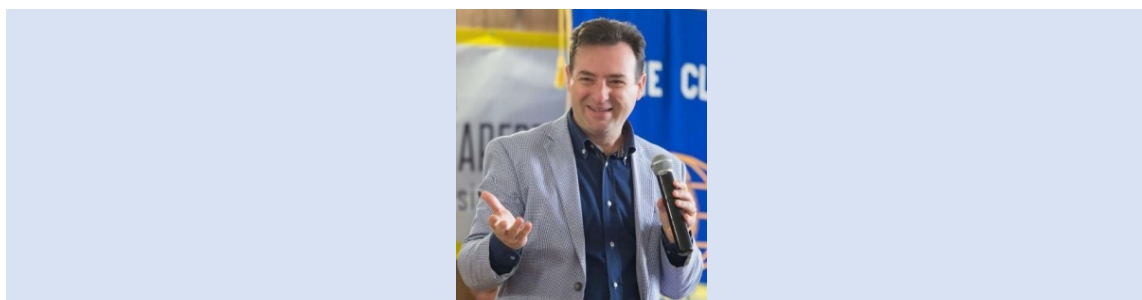
### VADEMECUM PER LA GESTIONE DELLO STRESS DA COVID 19 a cura del Dott. Francesco Cannavà, Psicologo

Bellizzi, 17 Marzo 2020

#### Ai Soci del Kiwanis Distretto Italia San Marino

Al fine di rendere più sopportabile la forzata segregazione casalinga e per contrastare la psicosi da contagio, abbiamo chiesto un contributo al Dott. Francesco Cannavà di Augusta (SR), autorevole Psicologo, nostro referente dell'Osservatorio Distrettuale sui Bullismi e dell'Ordine Nazionale degli Psicologi. Nel ringraziarlo per il prezioso supporto, ecco di seguito il vademecum per la gestione dello stress provocato dalla inusuale condizione che l'intero Paese sta vivendo:

#### VADEMECUM PER LA GESTIONE DELLO STRESS DA COVID-19



**Dott. Francesco Cannavà**

La mente umana si è evoluta attraverso sistemi complessi di difesa dai pericoli che coinvolgono il pensiero, le emozioni e il comportamento. Le persone, di fronte a ciò che rappresenta un rischio reagiscono inizialmente attivandosi, cioè attivando le aree del cervello preposte all'analisi del pericolo. Contestualmente provano paura. È normale. Di solito la paura è proporzionata all'entità del rischio e si affianca all'apprensione per i propri cari. Di fronte a ciò che sfugge al controllo la paura è maggiore perché quando il cervello non riesce a vedere l'elemento pericoloso innalza la sensazione di rischio e di vulnerabilità. Il Covid 19 ha una serie di caratteristiche che influiscono sulla sensazione di paura ad esso connessa: è sconosciuto, invisibile, entra e prolifera nel nostro corpo, attacca le persone a noi vicine, è potenzialmente letale per i soggetti verso cui siamo già apprensivi per questioni di età o fragilità fisica, ci collega in un periodo storico di generale sfiducia nelle istituzioni preposte

usica, si colloca in un periodo storico di generale fiducia nelle istituzioni preposte alla tutela dei cittadini e di distanza sociale.

Talvolta di fronte alla paura si possono mettere in atto meccanismi di difesa come la negazione, che provoca comportamenti di apparente non curanza del rischio, come si è visto nella fase iniziale dell'epidemia da parte soprattutto di giovani e adolescenti. Va considerato infatti che la fase di sviluppo dell'adolescenza si caratterizza per un abbassamento fisiologico del senso di rischio determinato dai flussi ormonali, associato ad una maggiore ricerca dell'altro, esterno alla famiglia.

Talvolta al contrario, la percezione dell'esposizione al rischio in soggetti con un personale senso di vulnerabilità o di solitudine sociale spinge l'emozione della paura ai suoi livelli massimi: il panico.

Mentre la paura è un'emozione utile, lucida, adattiva, che prepara l'individuo a difendersi dal pericolo con comportamenti autotutelativi, il panico toglie lucidità, rende impulsivi, riduce la consapevolezza e la capacità di programmare comportamenti di salvaguardia, innescando in chi si trova accanto al soggetto nel panico, reazioni emotive intense e poco adattive (il panico è "contagioso").

Riguardo al Covid 19, l'amplificazione mediatica data da TG e social e il bombardamento costante di statistiche e immagini ansiogene, hanno generato nella popolazione un aumento della paura ed una diffusione "virale" della stessa, con comportamenti spesso sproporzionati e poco utili a difendersi realmente dal contagio. In tale anomala e destabilizzante situazione, internet e le notizie false (fake news) hanno avuto un ruolo di primo piano nella diffusione del panico tra la popolazione connessa e nella corsa a prassi poco scientifiche per affrontare il rischio di contagio.

Per evitare il panico è utile affrontare questa epidemia seguendo poche, semplici, ma indispensabili regole:

1) **La paura è un'emozione sana, adattiva, avere paura del contagio ci spinge a stare attenti ed evitare i comportamenti a rischio.** Occorre accettare che siamo esseri vulnerabili e che dobbiamo proteggerci nel modo giusto da ciò che infinitamente piccolo non ci consente di vedere il pericolo coi nostri occhi. Il modo migliore è restare a casa!

2) **Nella valutazione del rischio atteniamoci strettamente ai fatti oggettivi:** adesso si può diagnosticare, si stanno sperimentando farmaci efficaci contro la maggior parte dei sintomi, si guarisce, è letale principalmente per soggetti fragili e con altre patologie pregresse. Teniamo comportamenti responsabili che tutelino i nostri cari più vulnerabili: ad esempio non portiamo i nipotini dai nonni, facciamoli videochiamare frequentemente! Aiutiamo e sproniamo le persone ansiane a rimanere isolati in casa, ad esempio usando i sistemi di spesa a domicilio.

3) **Attingiamo notizie ed informazione esclusivamente da fonti accreditate e verificate,** confrontiamo gli articoli sulle testate giornalistiche di diversi gruppi editoriali, diffidando dai numerosissimi post in circolazione sulla rete.

**Ministero della Salute:** <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

**Istituto Superiore di Sanità:** <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

4) **Evitiamo la ricerca compulsiva di informazioni e news in rete** nel tentativo di tranquillizzarci dall'ansia da disinformazione, perché vige l'allarmismo che genera suggestione e induce facilmente a farsi contaminare da altra ansia che serpeggia su Internet e sui social. Farsi contaminare dall'ansia in rete riduce la capacità di cogliere i dati oggettivi, abbandonandosi a valutazioni soggettive condizionate dalla paura, poco razionali e prive di fondamento scientifico, che se diffuse, generano altra ansia!

Ottenute le informazioni dalle fonti ufficiali e le indicazioni sui comportamenti di tutela, atteniamoci strettamente a questi, limitandoci ad aggiornamenti giornalieri

lucia, atteniamoci strettamente a questi, limitandoci ad aggiornamenti giornalieri, sottraendoci volontariamente agli articoli e ai post ansiogeni di provenienza estranea ai siti ufficiali.

5) **Non lasciamo che il tema Coronavirus monopolizzi le conversazioni** e i confronti con il suo carico di emozioni contaminanti perché ciò riduce la lucidità psicologica e la razionalità, esponendoci ad un continuum di attivazione emotiva che alla lunga genera stress.

Invitiamo gli amici a non divulgare l'ansia con notizie infondate via whatsapp, facebook ecc...

6) Quando un individuo va molto in ansia, sente il bisogno di fare qualcosa impulsivamente per scaricare la tensione, attivando comportamenti inefficaci o rischiosi e soprattutto incorrendo nel rischio di stress che provoca abbassamento delle difese immunitarie tanto preziose proprio contro il virus. **Rimaniamo ancorati ai soli dati oggettivi e seguiamo scrupolosamente le indicazioni fornite dai canali ufficiali.**

7) **Evitiamo di esporre i bambini a immagini televisive, TG e social media senza filtro.** Spieghiamo in modo semplice che non si va a scuola per evitare di contagiarsi come è già sicuramente capitato in passato col raffreddore o l'influenza stagionale perché questa è più contagiosa. Che il virus è una particella piccolissima e che per questo non si vede, che può farci ammalare, che si cura e si guarisce. Spieghiamo che i nonni hanno le difese più fragili a causa dell'età e li proteggeremo evitando per un po' di stargli vicino perché i bambini sono più forti e resistenti, ma che è un periodo e che passerà. Aumentiamo i contatti telefonici e le video chiamate tra nonni e nipoti spronando a reciproche rassicurazioni!

8) **Ragioniamo come collettività e non come singoli individui:** l'epidemia è un problema sociale che si argina a livello sociale. Ognuno deve fare la propria parte, che consiste nel rimanere isolati fisicamente dagli altri per impedire il contatto che consente il contagio. L'isolamento fisico non esclude il contatto sociale mediato dal telefono o da internet. Dobbiamo assolutamente evitare l'isolamento emozionale attraverso l'intensificazione di scambi e confronti emotivi, di sensazioni, di desideri, di speranze, di opinioni, all'interno e all'esterno della famiglia, perché ciò sostiene il senso di appartenenza al gruppo che per gli umani è indispensabile e mantiene l'equilibrio esistenziale. Aumentiamo quindi i contatti con ogni mezzo a disposizione impegnandoci a parlare di argomenti diversi. Cerchiamo di essere creativi nelle relazioni: slogan, battute, confronti emotivi, idee, ricette, progetti comuni alla fine dell'epidemia. Investiamo e facciamo avvolgere dall'affetto dei familiari mai così a lungo presenti in casa. Gestiamo la famiglia come una squadra, definendo ruoli, mansioni, orari, progetti e obiettivi comuni.

Le famiglie separate ottemperino agli obblighi di tutela e sostegno affettivo della prole agevolando i contatti con il genitore non collocatario isolato dal decreto ed evitino atteggiamenti critici del genitore non collocatario che possano alterare l'immagine che i propri figli hanno dell'altro genitore in un momento così delicato, ove l'affetto deve dominare su tutto, comprese le beghe legali che affliggono tante ex coppie italiane.

9) **Progettiamo la ripartenza delle nostre attività professionali:** lavoriamo su aggiornamenti, innovazione, nuovi traguardi, strategie di marketing e manteniamo i contatti con colleghi e clienti. Facciamo di questo isolamento un'opportunità per rilanciarci con tutte quelle idee chiuse nei cassetti per la mancanza di tempo da dedicare loro.

10) Se la paura dell'epidemia ci genera un disagio ingestibile in autonomia o che ci condiziona eccessivamente **non temiamo di chiedere aiuto agli psicologi,** professionisti esperti proprio nel sostenere emotivamente le persone di fronte a situazioni fortemente destabilizzanti e condizionanti.

La forza degli uomini sta nel gruppo, restando uniti si vince sia la paura che il virus.

\*\*\*\*\*

## #onecanmakeadifference

### Il Comitato

Salvatore GIELLO	(KC Bellizzi Sele Picentino)	<a href="mailto:geom.salvatoregiello@virgilio.it">geom.salvatoregiello@virgilio.it</a>
Domenico TALAMONTI	(KC Medio Piceno Porto San Giorgio)	<a href="mailto:talamontidomenico@gmail.com">talamontidomenico@gmail.com</a>
Paolo FEDERICO	(KC L'Aquila)	<a href="mailto:paolofederico63@gmail.com">paolofederico63@gmail.com</a>
Basilio VALENTE	(KC Vibo Valentia)	<a href="mailto:basvalente@libero.it">basvalente@libero.it</a>
Cosimo MESSINA	(KC Lentini)	<a href="mailto:cosimomessina@virgilio.it">cosimomessina@virgilio.it</a>

**NB.** Questo è un messaggio automatico inviato dal sito [www.kiwanis.it](http://www.kiwanis.it) a tutti i soci del Kiwanis Distretto Italia-San Marino. Si prega pertanto di **non utilizzare questo indirizzo per eventuali risposte.**

Kiwanis Distretto Italia-San Marino – Governatore Maura Magni A.S.2019-2020  
Sede: via Torino 7, 00184 Roma – Telefono (+39) 06 32111245  
Posta Elettronica: [kiwanisitalia@kiwanis.it](mailto:kiwanisitalia@kiwanis.it) – [kiwanisdistrettoitaliasm@pec.it](mailto:kiwanisdistrettoitaliasm@pec.it) Sito Internet: [www.kiwanis.it](http://www.kiwanis.it)