Consiglio Nazionale
Ordine Psicologi

VADEMECUM PSICOLOGICO CORONAVIRUS PER I CITTADINI

Perché le paure possono diventare panico e come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate.

Questo breve vademecum non vuole essere esaustivo né sostituirsi ad un aiuto professionale. E' un contributo per riflettere ed orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti – individuali e collettivi - di fronte al problema Covid-19. Pochi minuti del vostro tempo per una lettura che ci auguriamo possa esservi utile.
David Lazzari – Presidente CNOP – 26 febbraio 2020

La paura è un'emozione potente e utile. E' stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli.
La paura funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienza diretta dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no.
Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze.
Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete.

Succede così che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi derivanti dalla frequenza dei pericoli. In questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci.

Facciamo un esempio: dopo l'11 settembre il panico degli statunitensi per il volo in aereo fu tale che molti decisero di spostarsi in macchina. Nel periodo successivo sulle strade morì il doppio delle persone rispetto a quelle che viaggiavano sugli aerei catturati e abbattuti dai terroristi. Il panico si era tradotto in scelte individuali controproducenti che, aggregate, divennero un danno collettivo.

Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. A tutt'oggi, i decessi per influenza non da Coronavirus sono molto più frequenti. Di questi però non si ha paura perché ci siamo abituati a tal punto che molti italiani ignorano addirittura i benefici, in chiave preventiva, dei vaccini. Si ripete la differenza tra la paura dei voli in aereo e la scelta volontaria e sotto il nostro controllo di guidare un'automobile.

Per evitare che le paure siano sproporzionate e creino forme di ansia individuale e di panico collettivo proponiamo di condividere un "decalogo antipanico". Alcune "chiavi di lettura" che possono aiutarci ad evitare due errori possibili: sopravvalutare o sottovalutare (negare) il problema.

Decalogo anti-panico

1. ***Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.***
   Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano 80 guariscono spontaneamente, 15 hanno problemi gestibili in ambiente sanitario, solo il 5 hanno problemi più gravi e tra questi i decessi sono circa la metà ed in genere in soggetti portatori di altre importanti patologie.

2. ***Non confondere una causa unica con un danno collaterale***
   Molti decessi non sono causati solo dall'azione del coronavirus, così come è successo e succede nelle forme influenzali che registrano decessi ben più numerosi. Finora i decessi legati al coronavirus sono stimati nel mondo sono cento volte inferiori a quelli che si stima causi ogni anno la comune influenza. E tuttavia questo 1% si aggiunge ed è percepito in modo diverso dai "decessi normali". Finora nessuno si preoccupava di una forte variabilità annuale perché tutti i decessi venivano attribuiti all'influenza "normale": nell'ultima stagione influenzale sono scomparsi 34.200 statunitensi e, l'anno prima, 61.099.

3. *Se il panico diventa collettivo molti individui provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di far calare l'ansia, e questo può generare stress e comportamenti irrazionali e poco produttivi.*

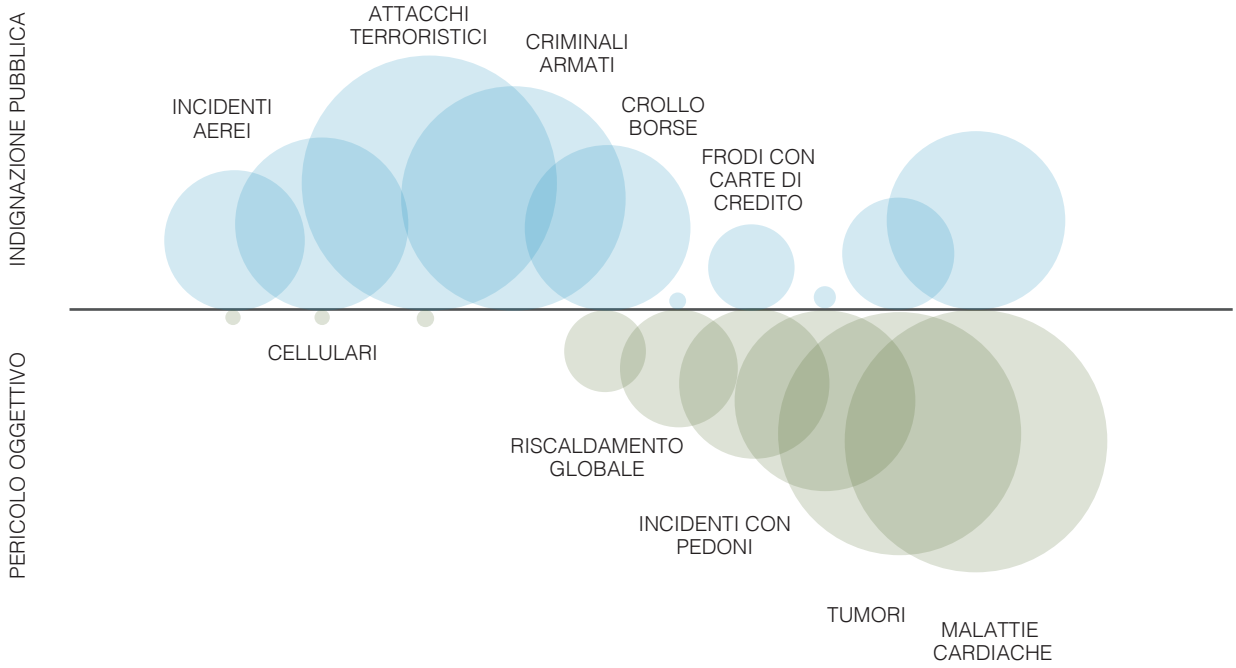
4. *Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.*

5. *Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci (cfr. elenco qui sotto).*

6. *In linea generale troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni..*

7. *E' difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.*

8. *Questa semplice figura permette di vedere la paura del coronavirus in prospettiva.*



La figura mostra nella parte superiore i pericoli di cui si ha più paura di quanta se ne dovrebbe avere. In questi casi l'indignazione pubblica può suscitare panico e, di conseguenza, ansie sproporzionate e dannose. Nella parte inferiore, al contrario, ci sono i pericoli a cui siamo abituati e che non provocano paure.
La sproporzione tra le aree dei due cerchi mostra quanta differenza c'è tra paure soggettive e pericoli oggettivi.
(Fonte: Paolo Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).

9. *La figura mostra il fenomeno delle paure nel loro complesso: l'indignazione pubblica sui media accentua alcune paure, come quelle per gli attacchi terroristici e i criminali armati, e induce a sottovalutare altri pericoli oggettivi a cui siamo abituati. Le caratteristiche del panico per coronavirus lo avvicinano ai fenomeni improvvisi e impressionanti che inducono panico perché sollevano l'indignazione pubblica.*

10. *Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-producente perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi.*

Tre buone pratiche per affrontare il coronavirus

1 *Evitare la ricerca compulsiva di informazioni*

Abbiamo visto che è normale e funzionale, in chiave preventiva, avere paura davanti ad un rischio nuovo, come l'epidemia da coronavirus: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili e frequenti in questi giorni. E tuttavia la paura si riduce se si riflette sul suo rapporto con i pericoli oggettivi e quindi si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare.

2 *Usare e diffondere fonti informative affidabili*

E' bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile. Quindi: basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate.

- Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- Istituto Superiore di Sanità: https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/

Al Ministero della Salute, alla Protezione Civile, e al Sistema sanitario nazionale e regionale lavorano specialisti esperti che collaborano per affrontare con grande rigore, attenzione e con le risorse disponibili la situazione in corso e i suoi sviluppi.

3 *Un fenomeno collettivo e non personale*

Il Coronavirus non è un fenomeno che ci riguarda individualmente. Come nel caso dei vaccini ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. I media producono una informazione che può produrre effetti distorsivi perché focalizzata su notizie in rapida e inquietante sequenza sui singoli casi piuttosto che sui dati complessivi e oggettivi del fenomeno. E' importante tener conto di questo effetto.

Dopo i pensieri e le emozioni, i comportamenti

L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale (https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/). Eccole qui riassunte:

- *Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.*
- *Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione.*
- *Bisogna lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, fino ai polsi. Se acqua e sapone non sono a portata di mano, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol con almeno il 60% di alcol.*
- *Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate.*
- *Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci; usa fazzoletti monouso.*
- *Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.*
- *Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.*
- *Contatta il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.*
- *Se stai male e hai sintomi compatibili con il Coronavirus, contatta telefonicamente il tuo medico di base o il 118, senza recarti direttamente in ambulatorio o in Pronto Soccorso (per ridurre eventuali rischi di contagio a terzi o al personale sanitario).*
- *Rispetta rigorosamente solo i provvedimenti e indicazioni ufficiali delle Autorità di Sanità Pubblica: sono una tutela preziosa per te e per tutti.*

L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé, chi ci è vicino e la collettività tutta.

A chi si deve badare nella marea delle notizie

E' stata chiamata "infodemia" il contagio e la diffusione delle notizie: guardando la tv, aprendo i giornali o andando in rete si viene sommersi da una marea di informazioni di ogni tipo sul Coronavirus: veri esperti e finti esperti, specialisti improvvisati, persone che riportano il "sentito" dire o il "sentito" letto. In questo campo ragionare con il "buonsenso" porta a conclusioni spesso errate.
Va bloccato o ignorato uno stato di "allarme psicologico permanente" che si traduce in "indignazione pubblica". Si tende così a aumentare la percezione dei rischi e siamo spinti a cercare ossessivamente informazioni più rassicuranti. I media però sono fatti per attirare l'attenzione e ci espongono per lo più a cronache allarmanti facendo cresce la sproporzione tra pericoli oggettivi e paure personali.
Conclusione: riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media. Le semplici informazioni sopra riportate sono sufficienti. Una volta acquisite le informazioni di base su che cosa succede e che cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili sopra indicate.
Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni". E' bene proteggere anche i bambini. Se ci interrogano, daremo sempre la nostra disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa correggendo un quadro statisticamente infondato.
E' meglio non esporli alce informazioni allarmistiche di cui sopra.

Agisci collettivamente per un fenomeno collettivo

Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno e non provi alcuna paura infondata, è bene cercare aiutare gli altri raccontando in parole semplici il nostro decalogo e le raccomandazioni qui elencate.
Devi supplire cioè all'indignazione e panico pubblici suscitati da molti canali media e social fornendo le semplici informazioni sopra indicate e ragionando con calma e pazienza invece di ignorare o, peggio, disprezzare chi non sa e si rifiuta di pensare.
Bisogna ricordarsi delle parole di Alessandro Manzoni in relazione alla peste di Milano del Seicento: "il buon senso se ne stava nascosto per paura del senso comune".
Andiamo a scalzare il senso comune ma non con il buon senso di Manzoni ma con la scienza e la razionalità. La psicologia permette di capire in modo razionale anche quel che non si presenta come tale ma che va capito e rispettato.
Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.

Non ti vergognare di chiedere aiuto

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista. Gli Psicologi conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente.
Tutti possiamo avere necessità, in certi momenti o situazioni, di un confronto, una consulenza, un sostegno, anche solo per avere le idee più chiare su ciò che proviamo e gestire meglio le nostre emozioni, e questo non ci deve far sentire "deboli".
Non è debole chi chiede aiuto per aumentare le proprie risorse e quelle dei suoi cari.

(Ringraziamo il Prof. Paolo Legrenzi, docente emerito di psicologia all'università Ca' Foscari di Venezia ed esperto di psicologia delle emozioni e delle decisioni per la collaborazione).