

---

# Come gestire il panico da Coronavirus?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Il Cnop (Consiglio Nazionale Ordine Psicologi) ha pubblicato un “Vademecum psicologico coronavirus per i cittadini”, una sorta di “decalogo antipanico” con l’obiettivo di evitare che le paure siano sproporzionate e creino forme di ansia individuale e collettiva**

Supermercati spogli come gli alberi in autunno, truffe online da mascherine e antibatterici da migliaia di euro, dalla palestra, al condominio, al negozio di abbigliamento si parla di Coronavirus, c’è chi sdrammatizza, chi sminuisce la crisi e chi è in preda al panico. Secondo la Protezione civile, sono saliti a 821 i positivi al Coronavirus in Italia. Nella regione Lombardia si registrano i decessi di tre ultraottantenni e sono guarite altre tre persone affette. AP Photo/Antonio Calanni **Come affrontare la paura del COVID-19?** Abbiamo pensieri, emozioni e comportamenti che possono risultare efficaci o meno per la gestione di una situazione critica. Come tutte le emozioni, **la paura ha una sua funzione adattiva, ci aiuta a stare al mondo** e a sopravvivere davanti ai possibili pericoli. La paura funziona bene se è proporzionata all’emergenza, ma se diventa eccessiva rispetto ai rischi oggettivi, può trasformarsi in panico e così finisce per danneggiarci. **Il Cnop (Consiglio Nazionale Ordine Psicologi) ha pubblicato un “Vademecum psicologico coronavirus per i cittadini”** con l’obiettivo di evitare che le paure siano sproporzionate e creino forme di ansia individuale e di panico collettivo. Il “decalogo antipanico” è stato redatto da una task force di psicologi che sta lavorando ai fini di fornire un supporto alle autorità competenti e ai cittadini; è possibile leggere il documento completo alla pagina [www.psy.it](http://www.psy.it). Di seguito alcuni punti del “Vademecum” per riflettere sulle dinamiche che ci coinvolgono sia dal punto di vista soggettivo, che sociale.

- **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 e in genere in soggetti portatori di altre importanti patologie.
- **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 come cento volte inferiori a quelli che si stima causino 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.
- **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.**
- **Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.**
- Pur di fare qualcosa, **spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici**, apparentemente banali ma molto efficaci. Per conoscere le norme da seguire dettate dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, vedi: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus).
- **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...

- **È 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.**
- **L'indignazione pubblica sui media accentua alcune paure.** [...] Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è controproducente perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi.

Tra i comportamenti funzionali viene messo in evidenza quello di evitare di cercare continuamente informazioni online e di selezionare le fonti attendibili come: - Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> - Istituto Superiore di Sanità:

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>. AP Photo/Luca Bruno Per quanto riguarda l'informazione, è

stato definito nel *Vademecum* come «**“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». **Va bloccato o ignorato uno stato di "allarme psicologico**

**permanente"** che alimenta l'aumentare della percezione dei rischi e così la spinta a cercare

ossessivamente informazioni più rassicuranti. Trovare la giusta misura tra sottovalutazione e

sopravvalutazione del rischio è un processo che ci mette tutti in discussione, è la ricerca di una

modalità equilibrata per affrontare la quotidianità. Abbiamo allo stesso tempo bisogno di rassicurare

le nostre paure, di trovare delle modalità che ci calmano davanti al pericolo, come quando un

bambino è impaurito e ha bisogno dell'abbraccio confortante di un adulto. In conclusione, mi sembra

che emergano tre aspetti che ci possono aiutare: pensieri fondati su dati oggettivi e fonti attendibili

così come suggerito dal Cnop, comportamenti responsabili e salutari come da indicazioni dell'Oms,

e la ricerca di una “sicurezza interna” che calmi la paura e che dia un po' di rassicurazione. Un

ringraziamento speciale va agli scienziati, per il duro lavoro di studio di nuove cure e vaccini.