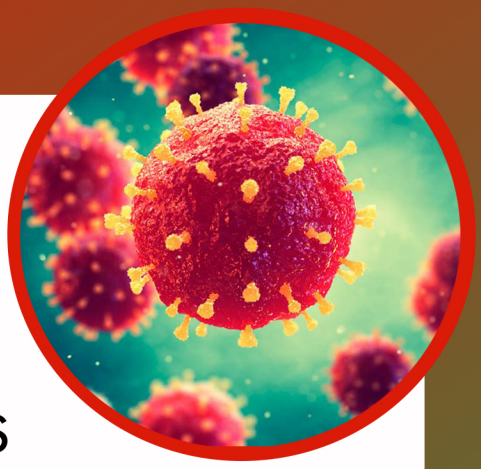
# Come affrontare l'Emergenza Coronavirus



## BUONE PRASSI
## per il benessere psicologico

## 7 CONSIGLI
degli psicologi dell'emergenza di SIPEM SoS

1. **Applica le indicazioni ufficiali** degli organi regionali e comunali per essere aggiornato e aiutare altri in difficoltà

2. **Condividi con moderazione** articoli e post, limitandoti ai soli aggiornamenti del Ministero della Salute e del Dipartimento di Protezione Civile.
Avrai le idee più chiare su quello che succede

3. **Ignora i sensazionalismi** non dare attenzione a notizie clamorose, incerte o parziali trasmesse dai mass media: generano solo ansia e paranoia

4. **Non fare allarmismo** pubblicando foto di supermercati vuoti o città deserte, anche se per ridere. Così facendo alimenti l'isteria di massa.
Sii tu la prima fronte di contenimento della paura!

5. **Resta centrato su te stesso** ansia e paura nascono dall'ignoto ed è normale provarle; rifletti su ciò che è noto e su ciò che puoi fare per stare sereno.
Parla ai bambini con chiarezza ed onestà emotiva, non lasciarli soli davanti a tv e social network.

6. **Comportamenti pro-attivi** mettili in atto per la salute individuale e pubblica. Anche tu infatti puoi fare la tua parte

7. **Cerca informazioni attendibili** sul virus chiamando il 1500 oppure il numero verde istituito dalla tua Regione

SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA
SIPEM SOS
SUPPORTO SOCIALE
FEDERAZIONE

**www.sipemsos.org**