

CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Suggerimenti per gestire la paura nei bambini e negli adulti

PER TUTTI:

- Scegliete due momenti al giorno per controllare le notizie. Una lunga esposizione alla quantità di notizie che si possono trovare su internet, alla radio e alla TV mantiene costantemente attivato il nostro sistema di allarme e di paura.
- L'informazione è importante. Preferite le fonti ufficiali di informazione: OMS, ECDC, istituzioni locali.
- Seguire le migliori pratiche igieniche indicate dalle istituzioni e dal sistema sanitario del proprio Paese.
- Potreste provare paura o agitazione: è una reazione normale. Sappiamo che parlare delle proprie emozioni può aiutare a sentirsi meglio.
- Quando possibile, continuate a seguire la vostra abituale routine, rispettando le regole indicate dalla vostra comunità.
- Mantenere il più possibile un ritmo di sonno regolare.
- Ricordate che un atteggiamento positivo aiuta voi stessi e la comunità.
- A volte, potreste avere difficoltà a concentrarvi e a prendere decisioni; anche questo è una normale conseguenza dello stress.
- Entra in contatto con persone che ti fanno sentire bene: questo aiuta a schiarirti la mente e a calmare le tue paure.

CON I BAMBINI:

- Dire la verità con parole semplici.
- Utilizzare immagini e informazioni adeguate. Dedicare un momento al giorno a guardare insieme le informazioni per rendere il loro contenuto rassicurante e di facile comprensione.
- Fare in modo che i bambini si sentano amati e sicuri e dare loro attenzione.
- Lasciate che i bambini mantengano abitudini positive come il gioco.
- Dire ai bambini che molti esperti preparati (medici, infermieri, polizia) sono costantemente al lavoro per ristabilire un ambiente sicuro e per aiutare le persone malate. Evidenziare gli aspetti positivi dell'intervento.