

QUANDO SI E' COINVOLTI IN UN'EMERGENZA DETERMINATA DA UN'EPIDEMIA E' POSSIBILE OSSERVARE DELLE REAZIONI PSICOLOGICHE ALLO STRESS.

(Persistenza delle paure, stato di allerta, difficoltà a concentrarsi e mantenere l'attenzione, irritabilità, difficoltà a rilassarsi e addormentarsi, rabbia, umore depresso, disturbi corporei, confusione, disorientamento)



SI TRATTA DI REAZIONI NORMALI A UN EVENTO ANORMALE.

Queste reazioni possono superare la normale capacità di risposta di una persona.

COSA FARE?

- **Riprendere, non appena possibile, le normali attività della vita quotidiana.**
- **Parlare di come ci si sente e cercare supporto all'interno della rete sociale mantenendo i contatti.**
- **Rimettere a fuoco le risorse usate in passato per far fronte a situazioni avverse.**
- **Tenersi informati attraverso i canali ufficiali. Se ci si rende conto che notizie infondate rinforzano il nostro disagio, evitarle completamente.**
- **Non ricorrere all'uso di droghe o alcool per gestire emozioni e tensioni, può solo peggiorare la situazione.**
- **Un colloquio con uno psicologo o uno psichiatra può aiutare a dare un senso a quanto sta accadendo e a gestire le proprie emozioni.**