

# quotidiano**sanità**.it

Lunedì 09 MARZO 2020

## Coronavirus. Da psicologi e farmacisti un vademecum su come gestire la paura

***Il vademecum nasce dalla collaborazione tra il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi e la Federazione dell'Ordine dei Farmacisti. L'obiettivo è quello di fornire ai cittadini una serie di consigli ed indicazioni su come gestire la paura provocata dall'attuale situazione di emergenza sanitaria, evitando che diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi. [IL VADEMECUM](#)***

Dalla collaborazione tra Consiglio Nazionale degli Ordini degli Psicologi e Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani è nata un'iniziativa rivolta ai cittadini per aiutarli ad affrontare anche dal punto di vista psicologico l'emergenza dell'epidemia di COVID-19.

Si tratta di un "Vademecum", che sarà veicolato dalle farmacie, in cui si inquadrano i timori diffusi, gli atteggiamenti positivi da adottare, e quelli negativi che vanno invece evitati, per ricondurre alla corretta percezione l'attuale situazione di crisi.

"Voglio innanzitutto ringraziare il Consiglio Nazionale degli Ordini degli Psicologi e il suo presidente, professor **David Lazzari**, per questa realizzazione, che dimostra l'efficacia della sinergia delle professioni della salute", ha detto il presidente della FOFI, **Andrea Mandelli**.

"Come illustrato in questo vademecum, è giusto avere paura del contagio, ma soltanto finché questo timore ci guida a evitare l'esposizione al pericolo, non quando si traduce in comportamenti irrazionali, sempre controproducenti", spiega Mandelli.

"Altrettanto importante è evitare i rischi della cosiddetta infodemia, cioè il proliferare di informazioni non verificate e non verificabili oggi ingigantito da un uso poco responsabile dei social-media. Tutti dobbiamo riferirci alle fonti di informazione ufficiali ed evitare di diffondere, anche senza volerlo, notizie scorrette". Il presidente della FOFI conclude sottolineando che "Possiamo superare anche questa emergenza ma dobbiamo agire insieme, come collettività e in questo senso non cedere al panico è fondamentale tanto quanto rispettare le norme igieniche. I cittadini sappiano di poter contare sempre su di noi e su tutti i professionisti che si occupano della loro salute".

Gli psicologi ricordano che la paura è un'emozione potente e utile, selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli e, quindi, funzionale a evitarli. La paura funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze, ma ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del nuovo Coronavirus ha proprio queste caratteristiche.

"L'iniziativa - spiega la Fofi - si colloca nell'ambito delle numerose esperienze di collaborazione con la professione di psicologo che valorizzano il ruolo della Farmacia dei servizi, mettendo a disposizione dei cittadini un utile strumento per la gestione dell'emergenza sotto il profilo psicologico".

**In particolare, nel vademecum vengono riportate 5 indicazioni anti-panico:**

- attenersi al pericolo oggettivo;

- non confondere una causa unica con un danno collaterale;
- farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi;
- mantenere un equilibrio tra sentimento di paura e rischio oggettivo;
- una ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è controproducente perché ci rende eccessivamente paurosi.

**Oltre a questo, vengono suggerite 3 buone pratiche per affrontare il coronavirus:**

- evitare la ricerca compulsiva di informazioni, usare e diffondere fonti informative affidabili;
- capire che è un fenomeno collettivo e non personale;
- agire collettivamente per un fenomeno collettivo.