



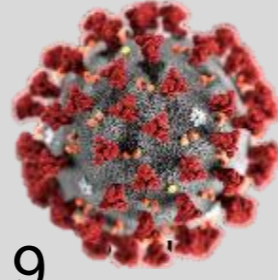
EMERGENZA SANITARIA GLOBALE:

PRONTO INTERVENTO PSICOLOGICO PER EMOZIONI DI BAMBINI E ADOLESCENTI

Coronavirus ed emergenza sanitaria globale: parole da “grandi” che possono far paura a tutti, compresi i più piccoli.
Ecco alcuni modi per aiutare bambini e adolescenti a capire e gestire le emozioni che si possono provare.

COS'È IL CORONAVIRUS?

È un nuovo tipo di virus che si sta diffondendo in varie parti del mondo. Gli scienziati lo hanno chiamato COVID-19.



COS'È UN'EMERGENZA SANITARIA GLOBALE?

È un evento straordinario che mette a rischio la salute di persone che vivono in diverse parti del mondo attraverso la diffusione di malattie che possono essere gestite da più Stati. La diffusione di COVID-19 ha portato l'Organizzazione Mondiale della Sanità a dichiarare nel 2020 lo stato di emergenza sanitaria globale.

QUALI EMOZIONI SI POSSONO PROVARE?

Si possono provare emozioni come...



PAURA

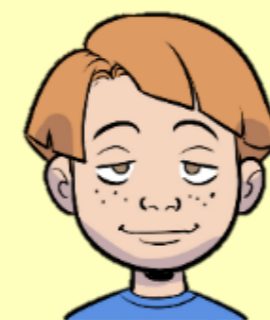


TRISTEZZA



RABBIA

Sarebbe bello però continuare a provare anche emozioni come...



CALMA



GIOIA

COME AFFRONTARE PAURA, TRISTEZZA E RABBIA?

CERCARE SOLUZIONI AI PROBLEMI

Cosa NON fare

- ✗ **Rinunciare a reagire**
 - Rinunciare a capire le cose.
 - Pensare che non si possa fare nulla.
- ✗ **Scappare**
 - Fingere che non ci sia un'emergenza.
 - Non essere realistici.

Cosa fare

- ✓ **Risolvere i problemi**
 - Comportarsi in modo sicuro (ad esempio lavando spesso le mani).
 - Seguire le indicazioni degli esperti.
- ✓ **Cercare e dare informazioni**
 - Informarsi tramite fonti affidabili.
 - Dare informazioni corrette, chiare e comprensibili.

FIDARSI DI SÉ E DEGLI ALTRI

Cosa NON fare

- ✗ **Lasciare la responsabilità solo agli altri**
 - Lamentarsi troppo.
 - Farsi prendere dal panico.
- ✗ **Isolarsi**
 - Chiudersi in se stessi.
 - Essere egoisti.
 - Interrompere i contatti con gli altri.

Cosa fare

- ✓ **Capire ed esprimere le emozioni**
 - Parlare di quello che si prova.
 - Mantenere la calma.
- ✓ **Ricevere e dare aiuto**
 - Aiutare e tranquillizzare chi è vicino a te.
 - Collaborare con gli altri.
 - Comunicare con gli altri, anche se a distanza (ad esempio tramite telefono e internet).

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

Cosa NON fare

- ✗ **Continuare a pensare negativamente**
 - Pensare solo all'emergenza.
 - Pensare che le misure di sicurezza adottate (ad esempio la quarantena) siano inutili.
- ✗ **Opporsi**
 - Ignorare le ordinanze del Ministero della Salute.
 - Dare la colpa ad altre persone.

Cosa fare

- ✓ **Concentrarsi su altro**
 - Impegnarsi in qualcosa per distrarsi (ad esempio giocare o studiare).
 - Cercare di vedere anche i lati positivi.
- ✓ **Negoziare**
 - Inventarsi routine nuove se non si possono seguire quelle abituali.
 - Ricordarsi che rispettare le regole protegge la salute di tutti.

Ci sono tanti modi per affrontare paura, tristezza e rabbia: possiamo scegliere di volta in volta quelli che funzionano meglio e anche inventarne di nuovi!