



U.O. PREVENZIONE SOCIO SANITARIA TERRITORIALE

SUSSIDIARIETA' E SOSTEGNO ALLA FAMIGLIA

DIREZIONE SOCIOSANITARIA

Indicazioni contro la paura da Coronavirus



*In un momento di criticità come in questi giorni, i **Consultori Familiari di ASST** sono vicini alle famiglie per aiutarle a **contrastare lo stress e l'ansia che viene spesso trasmessa dalla stampa e dai social media**. L'ansia coinvolge gli adulti ma molto spesso anche i bambini.*

“Paure, ansia e panico sono emozioni”

che fanno parte del corredo emotivo delle persone e l'allarme di questi giorni, creato dalla diffusione del Covid-19 o Coronavirus, ha scatenato, comprensibilmente, tali emozioni, che ogni individuo ha declinato in misura diversa in base alle risorse personali di cui dispone.



INDICAZIONI OPPORTUNE DI ORDINE PSICOSOCIALE PER LIMITARE GLI STATI D'ANSIA PER NOI ED I NOSTRI FAMILIARI:

- **Mantenere una percezione e valutazione dei fatti oggettiva e razionale, affidandoci a:**

“Fonti di informazioni affidabili”

come le raccomandazioni di Regione Lombardia, l'Istituto Superiore di Sanità e Organizzazione Mondiale della Sanità.

“Le informazioni accurate possono calmare gli stati d'ansia”

- **Limitare l'esposizione ai social media che possono trasmettere stati di panico, allarmismo generalizzato**, non sempre giustificati e che amplificano i nostri timori.

- **Mantenere connessioni con le persone preferibilmente via telematica come**

“metodo per alleviare lo stress e condividere le emozioni”

- **Riappropriarsi di un ruolo adulto e composto nei confronti dei minori di casa, spiegando con calma ciò che sta accadendo e che le precauzioni assunte sono protettive nei loro confronti.**

“La tranquillità dei bimbi è direttamente proporzionale ad un approccio lucido delle figure genitoriali”.

I **bambini, dai 3 anni in su**, percepiscono cosa sta accadendo e **riconoscono il cambiamento** nelle abitudini quotidiane; **occorre essere sinceri, spiegando** cos'è un virus, come si trasmette, quali malattie può causare e quali strumenti abbiamo per difenderci. L'occasione è utile anche per far capire ai bambini quanto, in questo momento, sia **importante la prevenzione**:

“lavare spesso e accuratamente le mani”

Una volta rimarcato il concetto, bisogna però lasciarli liberi di compiere questo atto da soli. È un modo che gli adulti hanno per responsabilizzarli.



Siti web consigliati:

Regione Lombardia con indicazioni specifiche e comportamenti da assumere con una interessante sezione FAQ

[http:// www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

[http:// www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

I CONSULTORI FAMILIARI di ASST sono disponibili per aiutare i genitori in queste problematiche e con i propri figli minori tramite CONSULENZE TELEFONICHE:

***CONSULTORIO FAMILIARE di PAVIA
TEL. 0382/431555***

***CONSULTORIO FAMILIARE di VIGEVANO
TEL. 0381/ 333819***

***CONSULTORIO FAMILIARE di VOGHERA
TEL. 0383/695286***

dal LUNEDI' al VENERDI'

ore 9.00-12.00