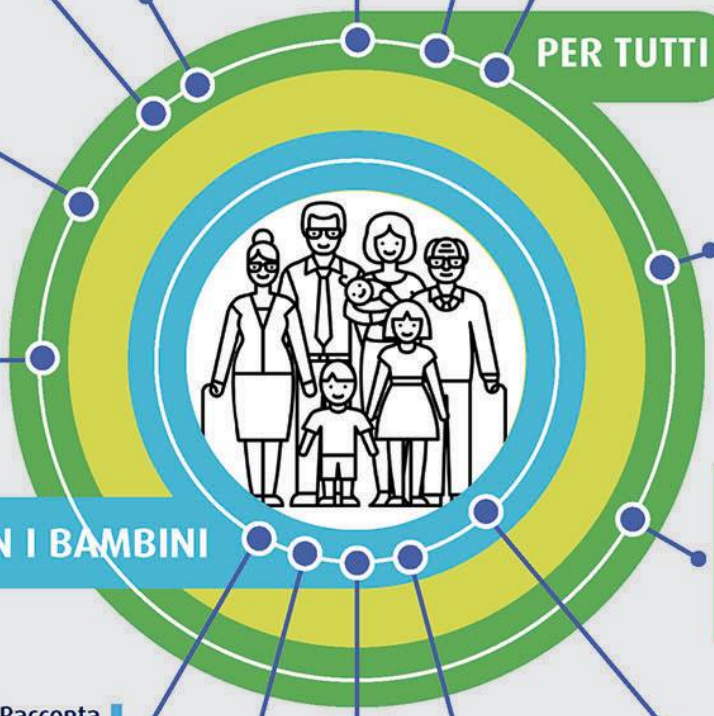
CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per la gestione della paura per bambini e adulti



PER TUTTI

Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo. L'esposizione continua alle informazioni è inutile e favorisce la paura e lo stato d'allerta.

Potrebbe capitarti di provare paura o agitazione: è una reazione normale, sappiamo che parlare delle tue emozioni può aiutare a sentirti meglio.

Quando è possibile, mantieni le tue abitudini ordinarie nel rispetto delle regole di comportamento suggerite alla comunità a cui appartieni.

Mantieni il più possibile la regolarità del sonno.

Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Potresti sentirti a volte in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress.

Stai con le persone che puoi frequentare e che ti fanno stare bene: questo permette di rasserenare la mente e calmare la paura.

CON I BAMBINI

Racconta la verità in modo semplice.

Scegli immagini e informazioni adeguate. Scegli un momento al giorno da dedicare insieme alla visione delle informazioni per poter rendere comprensibile e rassicurante il contenuto.

Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione.

Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, attività scolastiche, attività all'aria aperta.

Dichiara ai bambini che tanti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripristinare sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi delle azioni di cura.

Un'iniziativa di EMDR

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo