









# **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

## **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!