



GESTIRE IL PANICO

NELLE FASI SUCCESSIVE A UN EVENTO CRITICO O TRAUMATICO

RICONOSCI E ACCETTA LE TUE EMOZIONI

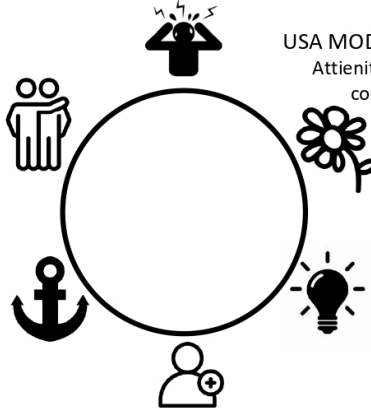
La tua ansia, tristezza, rabbia o senso di impotenza non sono sintomi di debolezza personale. Anzi: essere in ansia per la propria ansia o arrabbiati per la propria "debolezza" può solo peggiorare come ti senti

OTTIENI SUPPORTO

Tieniti in contatto con familiari e amici anche attraverso telefono o altri canali, condividi le tue emozioni con persone fidate. Non ti vergognare di come ti senti. La comunità di cui fai parte è ricca di risorse che possono essere di supporto

RESTA ANCORATO ALLA REALTÀ

Fidati della valutazione del rischio fatta da fonti autorevoli (ad esempio Autorità Sanitarie e di Protezione Civile). Rimuginare pensando di prevedere e fronteggiare il peggio di solito aumenta l'ansia



USA MODALITÀ SANE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI

Attieniti a una routine quotidiana capace di darti stabilità, compreso sonno, alimentazione regolare ed esercizio fisico. Evita di gestire le tue tensioni attraverso droghe, alcool o fumo eccessivo. Se in passato una particolare strategia ha funzionato per fronteggiare una difficoltà, usala

PRENDI PRECAUZIONI RAGIONEVOLI

Attieniti alle direttive che arrivano dalle Istituzioni. Evita comportamenti impulsivi come accaparramento di scorte o intasamento dei Pronto soccorso: non ti aiutano e rinforzano lo stato di allarme e di paura ingiustificata

CHIEDI AIUTO

Se proprio ti senti surclassato da emozioni e stati d'animo che ti sembrano incontrollabili, chiedi aiuto a un professionista della salute mentale: ti aiuterà a rinforzare strategie utili per gestire il panico