



ENPAP

RASSEGNA STAMPA

Il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: «Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare lontani, ma vicini»

IL TAVOLO TECNICO ENPAP SULLA SICUREZZA: «RISPETTARE LE MISURE IGIENICO SANITARIE DEL GOVERNO VUOL DIRE PENSARE ALLA COLLETTIVITÀ E AL BENESSERE DI TUTTI. POSSIAMO STARE LONTANI, MA VICINI»

Posted on 9 Marzo 2020



All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali. Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo. Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? «Passare dal mondo ordinario della

propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente. «Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione fight or flight, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po'. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, 'perché di qualcosa bisognerà pur morire'. Ecco, è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi», spiega Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. «È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune? «Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperienze emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo.

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. I rapporti sociali possono essere

mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia».

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Testata: ANSA – Salute&Benessere

Data: 9 marzo 2020

Link: [http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/sanita/2020/03/09/coronavirus-consigli-
psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia_0a2845ad-8132-46de-b85e-dd0fd3dc3052.html](http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/sanita/2020/03/09/coronavirus-consigli-psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia_0a2845ad-8132-46de-b85e-dd0fd3dc3052.html)

Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia'

Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap

© ANSA

(ANSA) - ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.(ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Testata: ANSA – Casse_Previdenza

Data: 9 marzo 2020

Link: https://www.ansa.it/professioni/notizie/casse_previdenza/2020/03/09/psicologi-tecnologia-anti-ansia-virus_bf19ecbb-8258-4d9a-ad46-98b2c10e937e.html



Psicologi, tecnologia 'anti-ansia' virus

Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap

Redazione ANSA ROMA 09 Marzo 2020 13:54



Scrivi alla redazione



Stampa

(ANSA) - ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli



- RIPRODUZIONE RISERVATA

psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.(ANSA).

Testata: ANSA – Tecnologia

Data: 9 marzo 2020

Link: https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/hitech/2020/03/09/psicologi-tecnologia-anti-ansia-virus_ce03e825-6c77-4ac3-96a6-798333a93fc4.html

ANSA.it Hi-tech

ANSA.it > Tecnologia > Hi-tech > **Psicologi, tecnologia 'anti-ansia' per coronavirus**

Psicologi, tecnologia 'anti-ansia' per coronavirus

Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap

Redazione ANSA

ROMA

09 marzo 2020
14:39

NEWS

Suggerisci

Facebook

Twitter

Altri

A+ A A-

Stampa



I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono essere mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza.

"Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità".

Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.

Testata: AgenPress

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.agenpress.it/2020/03/09/enpap-rispettare-le-misure-igienico-sanitarie-del-governo-vuol-dire-pensare-alla-collettivita-e-al-benessere-di-tutti/>

AGENPRESS.it
AGENZIA GIORNALISTICA

Cronaca

ENPAP: "Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti"



ENTE NAZIONALE
DI PREVIDENZA
ED ASSISTENZA
PER GLI PSICOLOGI

Agenpress. All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali.

Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di **contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo.** Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti.

P
ADV

Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? **«Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque.** A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» **premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza.** La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente. **«Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio,** perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione *fight or flight*, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione – di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo – con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po'. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. **I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa.**Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, 'perché di qualcosa bisognerà pur morire'. Ecco, **è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi»,** spiega **Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie,** di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. **«È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione.**Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune?
«Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. **Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment**, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, **comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperienze emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio**. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo.

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. **I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia**».

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Partecipanti al Tavolo Tecnico ENPAP

A far parte del Tavolo Tecnico di ENPAP sulla Psicologia del Lavoro applicata alla sicurezza ci sono – oltre al Presidente ENPAP **Felice Damiano Torricelli**, alle consigliere **Stefania Vecchia** e **Chiara Santi** del CdA ENPAP, ai colleghi **Paolo Campanini**, **Federico Conte** e **Luca Pezzullo** del Consiglio CIG ENPAP – gli Psicologi **Cristian Balducci**, docente di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna; **Pier Giovanni Bresciani**, Professore a contratto di Psicologia del Lavoro all'Università di Urbino, ha insegnato nelle Università di Bologna, Genova e Trento ed è Presidente della SIPLO (Società Italiana di Psicologia del Lavoro e dell'Organizzazione); **Carlo Bisio**, che ha insegnato presso l'Università di Milano Bicocca e altri atenei, ha un Master in ergonomia e il Diploma NEBOSH, è Graduate Member of IOSH e consulente e formatore specializzato nel management della sicurezza e del benessere organizzativo; **Fabio Lucidi**, preside della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università "La Sapienza"; **Fabio Tosolin**, docente di Organizational Behavior Management e Behavior Based Safety al Politecnico di Milano e in altre Università, Presidente di AARBA e AIAMC (che insieme costituiscono l'Italy Associate Chapter of ABA International).

Testata: Adepp

Data: 9 marzo 2020

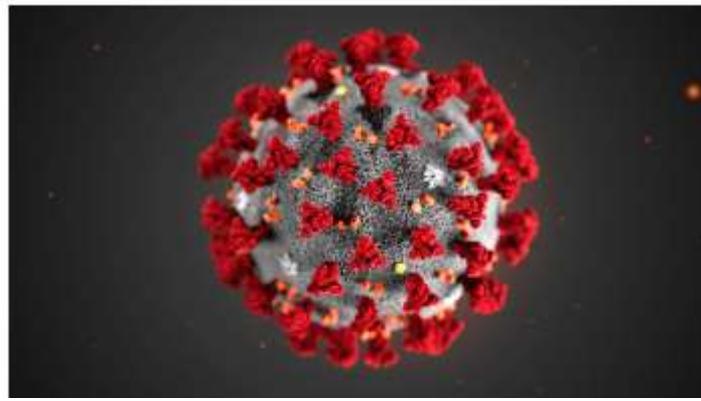
Link: <http://www.adepp.info/2020/03/coronavirus-tavolo-tecnico-enpap/>

Home > Home > Coronavirus, Tavolo tecnico Enpap

Home

Coronavirus. Tavolo tecnico Enpap

72



All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e del 8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali. Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di **contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo**. Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. **Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.**

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"?

"Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" **premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza.**

La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente.

“Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell’equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All’opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l’angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione *fight or flight*, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione – di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo – con perdita di lucidità e razionalità”.

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po’. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio?

“C’è un altro fatto con cui fare i conti. **I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa.** Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, ‘perché di qualcosa bisognerà pur morire’. Ecco, **è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi”**, spiega **Luca Pezzullo, Presidente dell’Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell’adesione alle misure igienico sanitarie**, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio.

“È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione”.

Cosa può fare aumentare l’adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune?

“Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. **Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment**, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, **comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio.** Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio”, suggerisce Luca Pezzullo.

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati?

“Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell’assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. **I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l’ansia e l’angoscia”.**

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l’aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Partecipanti al Tavolo Tecnico ENPAP

A far parte del Tavolo Tecnico di ENPAP sulla Psicologia del Lavoro applicata alla sicurezza ci sono – oltre al Presidente ENPAP **Felice Damiano Torricelli**, alle consigliere **Stefania Vecchia** e **Chiara Santi** del CdA ENPAP, ai colleghi **Paolo Campanini**, **Federico Conte** e **Luca Pezzullo** del Consiglio CIG ENPAP – gli Psicologi **Cristian Balducci**, docente di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni del Dipartimento di Psicologia dell’Università di Bologna; **Pier Giovanni Bresciani**, Professore a contratto di Psicologia del Lavoro all’Università di Urbino, ha insegnato nelle Università di Bologna, Genova e Trento ed è Presidente della SIPLO (Società Italiana di Psicologia del Lavoro e dell’Organizzazione); **Carlo Bisio**, che ha insegnato presso l’Università di Milano Bicocca e altri atenei, ha un Master in ergonomia e il Diploma NEBOSH, è Graduate Member of IOSH e consulente e formatore specializzato nel management della sicurezza e del benessere organizzativo; **Fabio Lucidi**, preside della Facoltà di Medicina e Psicologia dell’Università “La Sapienza”; **Fabio Tosolin**, docente di Organizational Behavior Management e Behavior Based Safety al Politecnico di Milano e in altre Università, Presidente di AARBA e AIAMC (che insieme costituiscono l’Italy Associate Chapter of ABA International).

Emergenza Coronavirus: "rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti"

9 Marzo 2020 10:52 | Danilo Loria

9 Marzo 2020 10:52

Emergenza Coronavirus, il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: "rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare lontani, ma vicini"

All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali. Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo. Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? «Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abituarini. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente. «Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione fight or flight, combattiti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po'. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, 'perché di qualcosa bisognerà pur morire'. Ecco, è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi», spiega Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. «È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune? "Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo.

Emergenza Coronavirus: "rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti"

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia».

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Partecipanti al Tavolo Tecnico ENPAP

A far parte del Tavolo Tecnico di ENPAP sulla Psicologia del Lavoro applicata alla sicurezza ci sono - oltre al Presidente ENPAP Felice Damiano Torricelli, alle consigliere Stefania Vecchia e Chiara Santi del CdA ENPAP, ai colleghi Paolo Campanini, Federico Conte e Luca Pezzullo del Consiglio CIG ENPAP - gli Psicologi Cristian Balducci, docente di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna; Pier Giovanni Bresciani, Professore a contratto di Psicologia del Lavoro all'Università di Urbino, ha insegnato nelle Università di Bologna, Genova e Trento ed è Presidente della SIPLO (Società Italiana di Psicologia del Lavoro e dell'Organizzazione); Carlo Bisio, che ha insegnato presso l'Università di Milano Bicocca e altri atenei, ha un Master in ergonomia e il Diploma NEBOSH, è Graduate Member of IOSH e consulente e formatore specializzato nel management della sicurezza e del benessere organizzativo; Fabio Lucidi, preside della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università "La Sapienza"; Fabio Tosolin, docente di Organizational Behavior Management e Behavior Based Safety al Politecnico di Milano e in altre Università, Presidente di AARBA e AIAMC (che insieme costituiscono l'Italy Associate Chapter of ABA International).

Testata: Virgilio

Data: 9 marzo 2020

Link:https://www.virgilio.it/italia/messina/notizielocali/emergenza_coronavirus_rispettare_le_misure_igienico_sanitarie_del_governo_vuol_dire_pensare_alla_collettivit_e_al_benessere_di_tutti_-61549570.html

VIRGILIO

Emergenza Coronavirus: 'rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti'



Emergenza Coronavirus, il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: 'rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare...

[Leggi tutta la notizia](#)

StrettoWeb | 09-03-2020 11:02

Testata: Libero

Data: 9 marzo 2020

Link: <http://247.libero.it/rfocus/41293560/35396/emergenza-coronavirus-rispettare-le-misure-igienico-sanitarie-del-governo-vuol-dire-pensare-alla-collettivit-e-al-benessere-di-tutti/>



Emergenza Coronavirus: 'rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti'

StrettoWeb |  35396 | 5 ore fa

Emergenza Coronavirus, il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: 'rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare lontani, ma vicini'. Ma l'intenzione con cui le ...

[Leggi la notizia](#)

Persone: [presidente universita](#)

Organizzazioni: [governo enpap](#)

Luoghi: [bologna veneto](#)

Tags: [misure benessere](#)



Testata: Giornale di Sicilia

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://gds.it/speciali/salute-e-benessere/2020/03/09/coronavirus-consigli-psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia--deb2586c-96ad-45ff-98e5-78323750fbeb/>

GIORNALE DI SICILIA

SALUTE E BENESSERE

HOME - SALUTE E BENESSERE - CORONAVIRUS: CONSIGLI PSICOLOGI USO TECNOLOGIA
ANTI-ANSIA

Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia'

09 Marzo 2020



© ANSA

(ANSA) - ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.(ANSA).

Testata: Federfarma

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.federfarma.it/Edicola/Ansa-Salute-News/VisualizzaNews.aspx?type=Ansa&key=29379>



federfarma.it
federazione nazionale unitaria titolari di farmacia

Edicola



Le News di Ansa Salute

ANSA

09/03/202013:54

Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia' Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap

- ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.

Testata: Corriere Quotidiano

Data: 9 marzo 2020

Link: https://corrierequotidiano.it/cronaca/emergenza-covid-19-il-tavolo-tecnico-enpap-sulla-sicurezza-rispettare-le-misure-igienico-sanitarie-del-governo-vuol-dire-pensare-alla-collettività-e-al-benessere-di-tutti-possiamo-stare-lontani/?utm_source=rss&utm_medium

Corriere Quotidiano.it (ed. Nazionale)

09 Marzo 2020

Emergenza Covid-19: Il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: «Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possi

amo stare lontani, ma vicini»

09 Mar 2020

All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali.

Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo. Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? «Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra direttamente in casa e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente.

«Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione fight or flight, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po'. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, perché di qualcosa bisognerà pur morire».

Ecco, è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi», spiega Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. «È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune? «Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e

Emergenza Covid-19: Il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: «Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possi

devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo. Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia».

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Testata: Italia a tavola

Data: 9 marzo 2020

Link: [https://www.italiaatavola.net/coronavirus/coronavirus/2020/3/9/virus-limita-rapporti-sociali-
psicologi-social-possano-aiutare/65782](https://www.italiaatavola.net/coronavirus/coronavirus/2020/3/9/virus-limita-rapporti-sociali-psicologi-social-possano-aiutare/65782)

Italia a Tavola

Il virus limita i rapporti sociali Psicologi: I social possono aiutare

Con l'emergenza coronavirus che impone la riduzione al massimo dei rapporti interpersonali, secondo l'Enpap le tecnologie possono essere un utile supporto, per restare in contatto e sentirsi meno isolati.

Come ripetuto ormai in ogni occasione e contesto, e com'è scritto anche nel decreto firmato sabato notte dal Premier Giuseppe Conte, **i rapporti sociali sono da ridurre al minimo**. Per fortuna, in questo 2020, abbiamo una soluzione per mantenerli vivi: «Possono essere mantenuti grazie alle tecnologie - ha sottolineato l'Enpap, Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi - possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio». Si tratta di un elemento che «ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, o a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia».



Una video chiamata per sentirsi meno soli

«Si propone - viene spiegato in una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi». Per il presidente della Cassa pensionistica **Felice Damiano Torricelli**, «di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità».

Nella stessa nota dell'Enpap si evidenzia inoltre che "non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità" e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo".

Testata: Senza Barcode

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.senzabarcode.it/2020/03/09/enpap-sulla-sicurezza-essere-piu-ligi/>



SenzaBarcode.it

ENPAP sulla Sicurezza " essere più ligi"

📅 9 Marzo 2020 👤 SenzaBarcode Redazione 💬 0 Commenti 🏷️ covid-19, Enpap, Felice Damiano Torricelli, Luca Pezzullo, ottenere il contagio, psicologia del rischio

L'emergenza Covid-19 sta chiedendo uno sforzo a tutta la popolazione, ma molti continuano con la solita routine. Tavolo ENPAP. Lontani dal giudizio, gli Psicologi spiegano perché dovremmo essere più ligi.

Il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: «Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare lontani, ma vicini».

All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il **contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute** e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali.

Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di **contenere il contagio** e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo. Adottare le misure, quindi, è necessario.

Da parte di tutti, per il benessere di tutti

Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la **prevenzione dei rischi**, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che **"tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"**? «Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari.

Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» premette **Felice Damiano Torricelli**, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente. «Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità.

All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione **fight or flight**, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un **nemico invisibile**, difficile da combattere perché non lo si conosce.

Ma lo siamo già da un po'

Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, 'perché di qualcosa bisognerà pur morire'.

Ecco, è la **mancata immediatezza delle conseguenze** che tende ad abbassare la **percezione del rischio** che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi», spiega **Luca Pezzullo**, Presidente dell'**Ordine degli Psicologi del Veneto** e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in **psicologia del rischio**.

«È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune?

«Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono **comunicazioni coerenti e costanti** che veicolano empowerment, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, comunicazioni vive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio.

Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle **terapie intensive**, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo.

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità.

Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi

Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia». Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini.

La tecnologia ci aiuta, ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Testata: La Mescolanza

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.lamescolanza.com/20200309/psicologi-tecnologia-anti-ansia-per-coronavirus/>



La mescoLanza

Psicologi, tecnologia 'anti-ansia' per coronavirus

09/03/2020



Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap



I rapporti sociali al tempo del **Coronavirus**? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei consigli dell'**Enpap**, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli **psicologi**, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza.

"Si propone – spiega una nota – di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica **Felice Damiano Torricelli**, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità".

Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.

Testata: L'Alto Adige

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/coronavirus-consigli-psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia-1.2286083>

ALTO ADIGE

Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia'



(ANSA) - ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei

consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.(ANSA).

Testata: Giornale Trentino

Data: 9 marzo 2020

Link: <https://www.giornaletrentino.it/salute-e-benessere/coronavirus-consigli-psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia-1.2286083>

TRENTINO

Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia'



(ANSA) - ROMA, 9 MAR - I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio", elemento che "ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia". E' uno dei

consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. "Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi". Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, "di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità". Nella nota si evidenzia, inoltre, come va "chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità", e che "avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo", sottolinea l'Ente degli psicologi.(ANSA).

TUTTASALUTENEWS



Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti

L'emergenza Covid-19 sta chiedendo uno sforzo a tutta la popolazione, ma molti continuano con la solita routine. Lontani dal giudizio, gli Psicologi spiegano perché dovremmo essere più ligi

Il Tavolo Tecnico ENPAP sulla Sicurezza: «Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo vuol dire pensare alla collettività e al benessere di tutti. Possiamo stare lontani, ma vicini»

All'uscita degli ultimi Dpcm del 4 e dell'8 marzo, dove vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" da alcune aree del Nord Italia, tra cui zone rosse, molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali. Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti, è quella di **contenere il contagio e di non mettere gli ospedali e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continua a diffondersi in modo esponenziale come sta facendo**. Adottare le misure, quindi, è necessario. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. **Il Tavolo Tecnico ENPAP che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.**

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? **«Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque**. A maggior ragione se l'emergenza entra "direttamente in casa" e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una "protezione psicologica della normalità" con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione» **premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza**. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente. **«Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio**, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione *fight or flight*, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità».

Siamo di fronte a un nemico invisibile, difficile da combattere perché non lo si conosce. Ma lo siamo già da un po'. Senza polemiche, la razionalità tornerà ad avere la meglio? «C'è un altro fatto con cui fare i conti. **I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa**. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, "perché di qualcosa bisognerà pur morire". Ecco, **è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi»**, spiega **Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP**. **Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie**, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. **«È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione**. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione».

Cosa può fare aumentare l'adesione a queste misure, volta a tutelare il bene comune? «Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. **Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepita come affidabile, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità. Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano empowerment**, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, **comunicazioni visive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio**. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio», suggerisce Luca Pezzullo.

Come si possono tutelare i rapporti con le nostre buone abitudini e i nostri bisogni sociali, in questa situazione così particolare? Come non prendere troppa distanza dalla quotidianità a cui siamo abituati? «Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. **I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia**».

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Stefania Bortolotti

“Rispettare le misure igienico sanitarie del Governo”. Raccomandazioni ENPAP

Da Redazione clicMedicina - 10 Marzo 2020

54



All'uscita degli ultimi - in cui vengono indicate le misure igienico sanitarie da adottare da parte di tutti i cittadini italiani per la gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 e le misure urgenti di contenimento del contagio, tra cui "evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona", "mantenere in ogni contatto sociale una distanza

interpersonale di almeno un metro" e "evitare ogni spostamento in entrata e in uscita" - molti lamentano, criticano, deridono e denunciano la difficoltà a rispettare queste indicazioni ministeriali. Ma l'intenzione con cui le autorità hanno chiesto uno sforzo a tutti è quella di contenere il contagio e non mettere gli ospedali, e tutti i sanitari che vi lavorano, in situazioni che non potrebbero gestire se l'epidemia continuerà a diffondersi in modo esponenziale. Adottare le misure, quindi, è necessario, da parte di tutti per il benessere di tutti.

Il Tavolo Tecnico ENPAP, Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi, che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

QUALI SONO LE RAGIONI DI CHI CREDE CHE SI STIA ESAGERANDO CON QUESTE MISURE DATO CHE "TANTO TUTTI ESCONO LO STESSO, E ALLORA PERCHÉ NON DOVREI FARLO ANCH'IO"?

"Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una 'protezione psicologica della normalità' con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione", premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba. "Di fronte a un rischio non visibile come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dell'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità. All'opposto, di fronte alla percezione del rischio, è possibile che si attivi una sovrareazione ed emerga l'angoscia, la paura di qualcosa che non si vede e che può essere dappertutto, con una reazione fight or flight, combatti o fuggi, che attiva comportamenti estremi di difficile gestione - di ritiro spaventato o di aggressione sconsiderata verso le presunte fonti del pericolo - con perdita di lucidità e razionalità."

SIAMO DI FRONTE A UN NEMICO INVISIBILE, DIFFICILE DA COMBATTERE PERCHÉ NON LO SI CONOSCE. MA LO SIAMO GIÀ DA UN PO'. SENZA POLEMICHE, LA RAZIONALITÀ TORNERÀ AD AVERE LA MEGLIO?

"C'è un altro fatto con cui fare i conti. I comportamenti a rischio, in questo caso, manifestano le loro conseguenze solo molti giorni dopo essere stati messi in atto, dai 6 ai 14 giorni circa. Nessuno di noi si sognerebbe di giocare con il fuoco, perché ciò che potrebbe succedere sarebbe visibile immediatamente: ci si può bruciare. Tutti conosciamo i danni del fumo, ma i danni di questa abitudine si manifestano in là con gli anni. Magari si continua a farlo, pur consci, 'perché di qualcosa bisognerà pur morire'. Ecco, è la mancata immediatezza delle conseguenze che tende ad abbassare la percezione del rischio che si sta correndo e porta a non mettere in atto comportamenti protettivi", spiega Luca Pezzullo, Presidente dell'Ordine degli Psicologi del Veneto e membro del Tavolo Tecnico ENPAP. Il tema dell'adesione alle misure igienico sanitarie, di fronte a misure di prevenzione o quarantena, è ben noto in psicologia del rischio. "È legato sia alla percezione del rischio da parte dei cittadini che al modo in cui le Istituzioni si pongono nel comunicarlo alla popolazione. Ce lo hanno dimostrato esperienze su patologie come la SARS o la malaria, in vari paesi del mondo, individuando alcuni fattori che sono legati a una maggiore o minore messa in atto delle misure di precauzione."

COSA PUÒ FARE AUMENTARE L'ADESIONE A QUESTE MISURE, VOLTA A TUTELARE IL BENE COMUNE?

"Bisogna continuare a responsabilizzare, sia verso sé stessi che verso i propri cari. Serve una comunicazione da parte delle Istituzioni, percepite come affidabili, e che fornisca in modo chiaro e strutturato le indicazioni pratiche per la quotidianità", spiega Pezzullo. "Servono comunicazioni coerenti e costanti che veicolano *empowerment*, ossia la possibilità e la capacità di proteggersi e proteggere gli altri con comportamenti chiari e semplici, comunicazioni vive che facciano toccare con mano ed esperire emotivamente, e non solo in modo astratto, le conseguenze dei comportamenti a rischio. Ci sono già alcuni video che mostrano cosa accade nelle terapie intensive, per esempio, e che permettono processi identificativi molto attivanti. Ma queste comunicazioni sono potenzialmente ansiogene e devono quindi essere immediatamente accompagnate da spiegazioni su come evitare il rischio."

COME SI POSSONO TUTELARE I RAPPORTI CON LE NOSTRE BUONE ABITUDINI E I NOSTRI BISOGNI SOCIALI, IN QUESTA SITUAZIONE COSÌ PARTICOLARE? COME NON PRENDERE TROPPIA DISTANZA DALLA QUOTIDIANITÀ A CUI SIAMO ABITUATI?

"Va chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità. Questa è una delle preoccupazioni in momenti come questi. Avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo. I rapporti sociali possono essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia."

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Testata: Notizie Oggi

Data: 10 marzo 2020

Link: <https://notizieoggi.com/2020/03/10/coronavirus-consigli-psicologi-uso-tecnologia-anti-ansia/>



Coronavirus: consigli psicologi, uso tecnologia 'anti-ansia'

10 Marzo 2020

Idee da tavolo tecnico su sicurezza dell'Enpap

(ANSA) – ROMA, 9 MAR – I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? “Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie”, e oggi “possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio”, elemento che “ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l’ansia e l’angoscia”. E’ uno dei consigli dell’Enpap, l’Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. “Si propone – spiega una nota – di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi”. Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, “di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri meccanismi psicologici arcaici tendono a mettere in campo risposte difensive dall’equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità”. Nella nota si evidenzia, inoltre, come va “chiarito subito che non ci saranno problemi rispetto alla continuità dell’assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità”, e che “avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo”, sottolinea l’Ente degli psicologi. (ANSA).

Testata: Giornale di Brescia

Data: 10 marzo 2020

Link: <https://www.giornaledibrescia.it/rubriche/salute-e-benessere/benessere/contro-l-ansia-da-coronavirus-arriva-la-tecnologia-i-consigli-1.3465859>

GDB

PSICOLOGIA

Contro l'ansia da coronavirus arriva la tecnologia: i consigli



I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? «Possono essere mantenuti grazie alle tecnologie», e oggi «possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per fare videochiamate, ad esempio»,

elemento che «ci aiuterà a **ridurre il senso di isolamento sociale**, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia».

È uno dei consigli dell'Enpap, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi, che ha attivato da giorni un tavolo tecnico sulla sicurezza. «Si propone - spiega una nota - di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi». Per il presidente della Cassa pensionistica Felice Damiano Torricelli, «di fronte ad un rischio non visibile, come quello che stiamo vivendo, i nostri **meccanismi psicologici arcaici** tendono a mettere in campo risposte difensive dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della negazione del rischio, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una sottopercezione, una sottovalutazione della sua pericolosità».

Nella nota si evidenzia, inoltre, come va «chiarito subito che non ci **saranno problemi** rispetto alla continuità dell'assistenza e del supporto riguardo ai beni di prima necessità», e che «avremo il supporto degli operatori sanitari, che stanno facendo un lavoro eccellente pur essendo sottoposti a una mole di stress elevatissimo», sottolinea l'Ente degli psicologi.

Testata: Teleborsa
Data: 10 marzo 2020

Link: <https://www.teleborsa.it/News/2020/03/10/psicologi-rispettare-misure-igienico-sanitarie-per-benessere-collettivo-55.html#.XmoRRy2h3-Y>



Home Page / Notizie / Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo

Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo

commenta ▾ altre news ▶

Economia, Salute e benessere · 10 marzo 2020 - 11:10



(Teleborsa) - Una serie di **restrizioni** da seguire per cercare di contenere l'**emergenza Coronavirus** nel nostro Paese. **Regole non facili** da seguire ma, mai quanto ora, **necessarie**, come ribadito dal Premier Conte ieri sera nell'annunciare che tutta l'**Italia è zona protetta**.

Adottare le misure, quindi, è **indispensabile**. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il **Tavolo Tecnico ENPAP** (l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è **soffermato a una prima**

riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che **"tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"**? "Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una **protezione psicologica della normalità** con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" premette **Felice Damiano Torricelli**, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. **La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente, precisa.**

I **rapporti sociali** possono comunque essere mantenuti grazie alle **tecnologie**, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci **aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi**, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia.

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur **distanti abbiamo modi per stare vicini**. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la **consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.**

Testata: Qui Finanza
Data: 10 marzo 2020

Link: <https://quifinanza.it/finanza/psicologi-rispettare-misure-igienico-sanitarie-per-benessere-collettivo/359656/>



[Home](#) > [Finanza](#) > [Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo](#)

Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo

10 marzo 2020

(Teleborsa) – Una serie di **restrizioni** da seguire per cercare di contenere l'**emergenza Coronavirus** nel nostro Paese. **Regole non facili** da seguire ma, mai quanto ora, **necessarie**, come ribadito dal Premier Conte ieri sera nell'annunciare che tutta l'**Italia è zona protetta**.

Adottare le misure, quindi, è **indispensabile**. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il **Tavolo Tecnico ENPAP** (l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è **soffermato a una prima riflessione su questo tema**.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che **"tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"**? "Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una **protezione psicologica della normalità** con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" premette **Felice Damiano Torricelli**, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. **La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente, precisa**.

I rapporti sociali possono comunque essere mantenuti grazie alle **tecnologie**, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, **ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi**, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia.

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur **distanti abbiamo modi per stare vicini**. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la **consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro**.

Testata: Borsa Italiana

Data: 10 marzo 2020

Link: https://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/teleborsa/economia/psicologi-rispettare-misure-igienico-sanitarie-per-benessere-collettivo-55_2020-03-10_TLB.html



Borsa Italiana

PSICOLOGI, RISPETTARE MISURE IGIENICO SANITARIE PER BENESSERE COLLETTIVO

teleborsa 



(Teleborsa) - Una serie di **restrizioni** da seguire per cercare di contenere **l'emergenza Coronavirus** nel nostro Paese. **Regole non facili** da seguire ma, mai quanto ora, **necessarie**, come ribadito dal Premier Conte ieri sera nell'annunciare che tutta **l'Italia è zona protetta**.

Adottare le misure, quindi, è **indispensabile**. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il **Tavolo Tecnico ENPAP** (l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è **soffermato a una prima riflessione su questo tema**.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che **"tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"**? "Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una **protezione psicologica della normalità** con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" premette **Felice Damiano Torricelli**, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. **La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente, precisa.**

I rapporti sociali possono comunque essere mantenuti grazie alle **tecnologie**, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci **aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi**, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia.

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur **distanti abbiamo modi per stare vicini**. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la **consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro**.

(TELEBORSA) 10-03-2020 11:10

Testata: La Repubblica

Data: 10 marzo 2020

Link: https://finanza.repubblica.it/mobile/News/2020/03/10/psicologi_rispettare_misure_igienico_sanitarie_per_benessere_collettivo-55/

la Repubblica

Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo



10 marzo 2020 - 11:15

(Teleborsa) - Una serie di restrizioni da seguire per cercare di contenere l'emergenza Coronavirus nel nostro Paese. Regole non facili da seguire ma, mai quanto ora, necessarie, come ribadito dal Premier Conte ieri sera nell'annunciare che tutta l'Italia è zona protetta.

Adottare le misure, quindi, è indispensabile. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il Tavolo Tecnico ENPAP (l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è soffermato a una prima riflessione su questo tema.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che "tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"? "Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una protezione psicologica della normalità con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente, precisa.

I rapporti sociali possono comunque essere mantenuti grazie alle tecnologie, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia.

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur distanti abbiamo modi per stare vicini. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro.

Testata: La Stampa

Data: 10 marzo 2020

Link:https://finanza.lastampa.it/News/2020/03/10/psicologi-rispettare-misure-igienico-sanitarie-per-benessere-collettivo/NTVfMjAyMCOwMy0xMF9UTEI?refresh_ce

LA STAMPA

Psicologi, Rispettare misure igienico sanitarie per benessere collettivo



Una serie di **restrizioni** da seguire per cercare di contenere **l'emergenza Coronavirus** nel nostro Paese. **Regole non facili** da seguire ma, mai quanto ora, **necessarie**, come ribadito dal Premier Conte ieri sera nell'annunciare che tutta **l'Italia è zona protetta**.

Adottare le misure, quindi, è **indispensabile**. Da parte di tutti, per il benessere di tutti. Il **Tavolo Tecnico ENPAP** (l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) che si propone di divulgare le conoscenze psicologiche per la prevenzione dei rischi, in particolare quelli nei contesti lavorativi, si è **soffermato a una prima riflessione su questo tema**.

Quali sono le ragioni di chi crede che si stia esagerando con queste misure dato che **"tanto tutti escono lo stesso, e allora perché non dovrei farlo anch'io"**? "Passare dal mondo ordinario della propria quotidianità, ricca di copioni comportamentali e routine standard, a quello straordinario dell'emergenza, è difficile per chiunque. A maggior ragione se l'emergenza entra 'direttamente in casa' e nel cuore dei nostri rapporti sociali, dei comportamenti relazionali abitudinari. Che si cerchi una **protezione psicologica della normalità** con una minimizzazione dei rischi è quanto di più spontaneo si possa fare in questa situazione" premette **Felice Damiano Torricelli**, Presidente ENPAP a capo del Tavolo Tecnico sulla Sicurezza. **La situazione non va presa sotto gamba, senza fare allarmismi naturalmente, precisa.**

I rapporti sociali possono comunque essere mantenuti grazie alle **tecnologie**, oggi possiamo dare prova di usarle ancora meglio. Possiamo usarle per fare videochiamate, per esempio, **ci aiuterà a ridurre il senso di isolamento sociale, o vissuti depressivi**, a contrastare la noia, l'ansia e l'angoscia.

Insomma, in attesa della normalità perduta, pur **distanti abbiamo modi per stare vicini**. La tecnologia ci aiuta ma l'aiuto più potente, di fronte allo stress del cambiamento delle nostre routine e dei limiti imposti, è la **consapevolezza di star facendo qualcosa di fondamentale per il bene della collettività, oltre che nostro**.

Testata: Tiscali Innovazione

Data: 11 marzo 2020

Link: <https://innovazione.tiscali.it/news/articoli/tecnologia-aiuta-a-combattere-ansia-da-coronavirus/>

TISCALI innovazione

Coronavirus: tecnologia utile contro l'isolamento ma anche contro le "trappole" del cervello

Il cervello attiva reazioni contro i rischi invisibili che possono essere controproducenti



I rapporti sociali al tempo del Coronavirus? "Possono esser mantenuti grazie alle tecnologie", e oggi "possiamo dar prova di usarle ancora meglio, per aiutarci a ridurre "il **senso di isolamento sociale**" e "a contrastare la **noia**, l'**ansia** e l'**angoscia**". E' uno dei consigli dell'**Enpap**, l'Ente nazionale di previdenza ed assistenza degli psicologi. Una rivincita dunque in particolare per **social network e chat**, spesso (e non a torto) bistrattati in quanto considerati luoghi dove prevale la superficialità e l'esibizionismo. In queste ore di isolamento forzato sono però lo strumento principale per restare in contatto con parenti e amici.

I meccanismi difensivi del cervello contro i rischi invisibili

La condivisione di informazioni con le altre persone in momenti di crisi come quella in corso è anche utile per contrastare un problema del nostro cervello evidenziato da Felice Damiano Torricelli, presidente dell'Enpap. "**Di fronte ad un rischio non visibile**, come quello che stiamo vivendo - ha spiegato - i nostri **meccanismi psicologici arcaici** tendono a mettere in campo **risposte difensive** dall'equilibrio consolidato. Le risposte possono andare nella direzione della **negazione del rischio**, perché ritenuto non percepibile e/o controllabile, oppure una **sotto percezione**, una **sottovalutazione della sua pericolosità**". Evitare l'isolamento e stare in contatto con altre persone che possono ricordarci la gravità del momento è un dunque una ulteriore arma per combattere il coronavirus.

Testata: Radio InBlu – Intervista al Presidente Torricelli

Data: 11 marzo 2020

Link: https://www.radioinblu.it/streaming/?vid=0_8ve2dhw5



Buongiorno InBlu 08:08 del 12/03/2020

BUONGIORNO INBLU 08:08 DEL 12/03/2020

