



"Contro il panico terremoto non isolarsi e condividere paura"

Lo psichiatra: "Fermare pensieri ossessivi e concentrarsi sulla realtà"



Lo leggo dopo

18 gennaio 2017



(agf)

CONDIVIDERE la paura e fare gruppo, evitando assolutamente di isolarsi. Contro il panico da terremoto, come quello scatenato dalle nuove scosse di oggi nell'Italia centrale già colpite dal sisma, è questa la prima misura da mettere in atto, la 'terapia d'urto'. Una prima risposta per 'contenere' l'impatto emotivo indicata dal presidente della Società italiana di psichiatria (Sip), **Claudio Mencacci**, che sottolinea però al contempo come il passo successivo sia quello di imparare a gestire la

'paura prolungata', soprattutto nelle zone già devastate e sottoposte a scosse continue anche negli ultimi mesi.

Non isolarsi. La prima misura per gestire il panico, spiega Mencacci, "è passare da una condizione di totale individualità ad una condizione collettiva: far sentire le persone coese e condividere la paura è la 'terapia d'urgenza'. Una modalità che, d'altronde, si determina spesso anche spontaneamente quando si formano i 'capannelli' dopo un evento, con una sorta di effetto consolatorio".

Al contrario, avverte Mencacci, "chi si isola e rimugina, si espone di più alle conseguenze dello **stress cronico**, che sono **depressione ed ansia** ma pure un maggior rischio di **patologie cardiovascolari**". Dopo l'immediato, però, emerge il problema di gestire la paura costante, condizione che ormai attanaglia quotidianamente le popolazioni dell'Italia centrale per le scosse costanti degli ultimi mesi: "Certamente una situazione molto difficile - afferma Mencacci - ma che va affrontata rimanendo concentrati sui fatti ed 'appigliandosi' saldamente ai dati di realtà. In questa situazione è infatti molto comune che a prendere il sopravvento siano invece solo emotività e pensieri negativi". Lo sforzo, sottolinea, è "far capire alle persone colpite che anche questa è 'normalità', perchè anche gli eventi negativi sono 'normalità' della vita, ma l'importante è affrontarli essendo preparati al meglio possibile e sapendo cosa fare. In questo senso, fondamentale, nelle zone del sisma e non solo, è la l'addestramento costante a come affrontare il terremoto".



la Repubblica
Mi piace questa Pagina 3,1 min *M

Di che ti piace prima di tutti i tuoi amici

tvzap la social TV Segui su

STASERA IN TV

- Rai 1 20:30 - 21:25 Affari tuoi 41/100
- Rai 2 21:20 - 23:45 Captain America: The Winter Soldier
- 5 21:10 - 23:30 Il bello delle donne - Ep. 2
- 21:10 - 23:45 I mercenari 3

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

- 1. X Factor 79/100 Mi piace

ILMIOLIBRO

EBOOK



TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata



LIBRI E EBOOK
L'enigma del clochard di Porta San Vitale
di Daniele Millimaggi

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagni. Guide alla scrittura. Concorsi letterari e iniziative per autori e lettori.

ilmiolibro.it