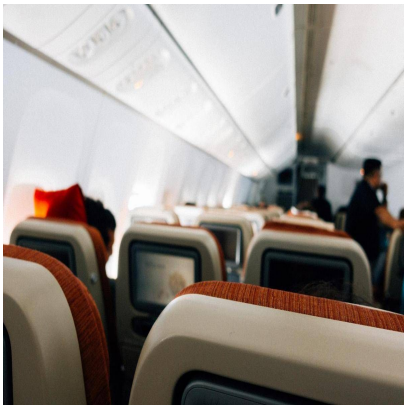


Allarmi bomba negli aeroporti, psicologa: â??Allerta continua aggrava disagio giÃ presente nei piÃ¹ vulnerabiliâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Gli allarmi bomba negli aeroporti europei fanno salire il termometro della tensione, giÃ alto dopo i cyberattacchi ai frigoriferi di alcuni supermercati â?? anche in Italia â?? e alla banca del sangue in Francia. â??Allarmi sugli aerei e attacchi informatici sono fenomeni diversi, ma toccano il punto comune della fiducia che servizi, spazi e abitudini quotidiane siano affidabili. Sul piano psicologico, la paura non Ã¨ in sÃ© un problema: Ã¨ una reazione normale e proporzionata quando percepiamo un rischio reale. Diventa faticosa quando lâ??allerta Ã¨ continua, lâ??incertezza si prolunga e le persone non capiscono che cosa stia accadendo nÃ© a chi affidarsi. Nelle persone piÃ¹ vulnerabili questo puÃ² aggravare un disagio giÃ presente, ma non porta automaticamente a unâ??ansia cronica o alla paura costante di un attentato. Il segnale a cui prestare attenzione Ã¨ quando lâ??ansia si stacca dai fatti e si alimenta da sola, fino a cambiare la vita quotidiana. Si rinuncia a viaggiare, si evitano luoghi, si dorme male. In quel caso Ã¨ utile rivolgersi a una psicologa o a uno psicologoâ?•. Lo spiega allâ??Adnkronos Salute Valentina Di Mattei, presidente Ordine psicologi Lombardia e professoressa ordinaria universitÃ Vita-Salute San Raffaele.

â??Per contenere le risposte di ansia e stress aiutano alcune indicazioni: informarsi da fonti ufficiali, limitare lâ??esposizione continua alle notizie e ai social, mantenere le proprie abitudini e parlarne con le persone di cui ci fidiamoâ?•, suggerisce Di Mattei. La Commissione europea ha presentato nuove raccomandazioni volte a consentire ai cittadini di essere autosufficienti durante le prime 72 ore di unâ??emergenza. Le misure includono lâ??utilizzo di â??kit di emergenzaâ?? (zaini pronti allâ??uso) contenenti beni di prima necessitÃ . â??Le indicazioni europee sulla preparazione alle emergenze â?? osserva lâ??esperta â?? hanno un valore psicologico: prepararsi a rischi diversi, dai disastri naturali ai blackout, non equivale a prevedere una guerra imminente. La psicologia parla di fiducia epistemica, cioÃ¨ la disponibilitÃ a riconoscere qualcuno come fonte affidabile di informazione. Ã? su questa fiducia che si gioca la tenuta psicologica di una comunitÃ nei momenti di tensione. Per questo la responsabilitÃ delle istituzioni Ã¨ dare informazioni credibili, distinguere i rischi e indicare misure proporzionateâ?•.

Come affrontare lâ??allarme bombe sugli aerei con i figli? â??Occorre ascoltare le domande senza anticiparle, rispondere in modo sincero e adatto allâ??etÃ , senza dettagli che spaventino â?? risponde la psicologa â?? I bambini leggono la paura negli adulti prima che nelle notizie. Per loro la sicurezza Ã¨ un bisogno centrale dello sviluppo: dipendono dagli adulti, e sentirsi al sicuro Ã¨ la base per una crescita serena. Vedere genitori calmi, in grado di dare una spiegazione alla loro portata e di rassicurarli che adulti e istituzioni si occupano della loro sicurezza, Ã¨ un fattore protettivo per il loro sviluppoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Novembre 6, 2026
Autore
redazione