1.1 LA PSICOLOGIA DELLA SOPRAVVIVENZA

Come gestire la paura, conservare lucidità e compiere la prima azione utile.

01 COSA CAMBIA SOTTO STRESS

Quando percepiamo un pericolo, attenzione, memoria e capacità di scelta possono cambiare rapidamente. È possibile reagire con impulso, fuga o immobilità.

02 IL PRINCIPIO CENTRALE

Prima la protezione dal pericolo, poi il ragionamento. Le tecniche per calmarsi sono utili solo se non ritardano un gesto salvavita o l'uscita da una situazione pericolosa.

REAZIONI POSSIBILI: RICONOSCERLE SENZA GIUDICARLE

ALLARME

Cuore accelerato, respiro rapido, attenzione sul rischio.

IMPULSO

Agire troppo in fretta senza verificare cosa succede.

BLOCCO

Fatica a decidere, parlare o muoversi per alcuni istanti.

RICERCA DI AIUTO

Cercare indicazioni, sicurezza e vicinanza degli altri.

03 COME RECUPERARE LUCIDITÀ

1. **Verifica il pericolo**
   Usa la protezione adeguata alla situazione.
2. **Riduci gli stimoli**
   Se sei già al sicuro, rallenta il respiro senza forzarlo.
3. **Formula una priorità**
   Chiediti: «Quale problema è urgente adesso?»
4. **Fai un passo alla volta**
   Esegui un'azione concreta e verifica il risultato.

04 ERRORI DA EVITARE

- **Seguire la folla**
  La scelta collettiva non è sempre la più sicura.
- **Ignorare le allerte**
  Controlla i canali e le indicazioni ufficiali.
- **Proteggere prima gli oggetti**
  La sicurezza delle persone viene prima dei beni.
- **Restare isolati**
  Condividi le informazioni utili e chiedi aiuto.

DA RICORDARE

La calma assoluta non è necessaria per agire bene. Conta riconoscere il rischio, evitare gesti inutili e fare la prossima cosa sicura. Se qualcuno è in pericolo immediato, attiva i soccorsi.

1.2 DECIDERE SOTTO PRESSIONE

Un metodo rapido da applicare dopo essersi protetti dal pericolo immediato. Non sostituisce le istruzioni specifiche per terremoti, incendi, alluvioni o altri eventi.

IL CICLO DI DECISIONE: OSSERVA → SCEGLI → AGISCI → RIVALUTA

1. **PERICOLO ORA?** Quale minaccia richiede una protezione immediata?
2. **COSA SO?** Distingui fatti, ipotesi e informazioni ufficiali.
3. **COSA FACCIO?** Scegli un'azione sicura e concreta.
4. **È CAMBIATO?** Rivaluta e modifica il piano se necessario.

SEQUENZA ESSENZIALE

- **PROTEGGITI** — Adotta la protezione corretta per il rischio presente.
- **CONTROLLA** — Se è sicuro farlo, verifica se ci sono feriti o persone in difficoltà.
- **CHIEDI SOCCORSO** — Per emergenze e pericolo imminente in Italia chiama il 112.
- **SEGUI LE AUTORITÀ** — Per restare o evacuare, considera allerte e istruzioni ufficiali.
- **COMUNICA** — Se puoi, informa i familiari di dove sei e di cosa serve.

CON CHI È PIÙ VULNERABILE

BAMBINI
Dai istruzioni brevi, semplici e concrete; evita separazioni inutili.

ANZIANI E DISABILITÀ
Verifica mobilità, comunicazione, farmaci e supporti necessari.

PERSONE SPAVENTATE
Parla lentamente, ascolta e assegna piccoli compiti possibili.

TU STESSO
Se ti senti confuso o sopraffatto, chiedi aiuto appena puoi.

PROVA PRATICA / ESERCIZIO DA 10 MINUTI

01 SIMULA
Immagina un blackout serale senza connessione.

02 DEFINISCI
Scegli insieme due luoghi sicuri e un punto di contatto.

03 VERIFICA
Trova torcia, radio, kit e numeri utili senza usare Internet.

04 MIGLIORA
Annota cosa mancava e aggiorna il piano familiare.

SICUREZZA E FONTI

In emergenza segui il Piano di Protezione Civile del tuo Comune e le istruzioni delle autorità. Riferimenti: Dipartimento della Protezione Civile, Ready.gov (FEMA).