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.