



VALMONTONE OUTLET  
LA MODA DISEGNA IL TUO STILE.

LA **Notizia** h24.com

LE NOTIZIE DI ROMA E PROVINCIA E FROSINONE E PROVINCIA

ROMA

CASTELLI

TIBURTINA

PRENESTINA

CASILINA

MONTI  
LEPINI

CIOCARIANA

TEMATICHE

GIORNA



## Roma, attentati a Bruxelles 7 regole per imparare a vivere nella società del terrore

marzo 22, 2016 • Cronaca, Roma Nord

Dalla necessità di imparare a convivere con la paura all'importanza degli affetti familiari: la dottoressa **Margherita Spagnuolo Lobb**, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di **Gestalt HCC Italy**, ci spiega come convivere con la paura del terrorismo che ormai sta dilagando anche in Europa.

Ecco che cosa fare e che cosa evitare. Un manuale di

### ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Email \*

Paese \*

Seleziona lista (o più di una):

- Generale
- Ciociaria
- Monti Lepini
- Casilina
- Prenestina
- Tiburtina
- Castelli Romani
- Roma
- Roma Nord

Iscriviti

### METEO

### RUBRICHE

L'EDITORIA

A TUTELA DEL  
CONSUMATO

PSICOLOGIA E SA

UNGIORNO D'ARICOR

COME IO LO V

ULTIME PIÙ LETTE

RANDOM TAGS



Locabiotol : Spray nasale ritirato dal



sopravvivenza nella società del terrore.

Dopo gli attentati a Bruxelles, torna l'allerta terrorismo. L'Isis esulta online, dicendo che gli attacchi sono la risposta all'arresto di **Salah Abdeslam**, la mente delle stragi di Parigi in fuga da quattro mesi. Innalzato il livello di allerta anche in Italia.

Ma come convivere con la paura del terrorismo, che ormai sta dilagando anche in Europa? Che cosa bisogna fare? Chiudersi in casa o reagire? E come?

Una sorta di manuale di sopravvivenza nella società del terrore, per capire che cosa fare e che cosa evitare.

Non lasciarsi prendere dall'ansia. L'ansia porta ad amplificare la reale portata degli eventi, che vanno invece ricondotti alla loro dimensione. Chiamare gli attentati di Bruxelles o quelli di Parigi "l'11 settembre del Belgio e della Francia" tende a esagerarne la portata distruttiva, che è ciò che i terroristi vogliono. Benché gravissime, le stragi in Europa non hanno la portata degli attacchi alle torri gemelle. Più che per creare un massacro, sono studiate per infondere terrore. "La prima reazione di fronte a questi eventi è la desensibilizzazione, il nascondersi dietro il 'non è successo a noi'. La paura arriverà tra qualche giorno, quando torneremo alla vita normale, quando i nostri figli torneranno a viaggiare per andare a studiare fuori, quando la moglie attenderà il marito che è fuori per lavoro. Allora, è importante lasciarsi aiutare da esperti e familiari perché la paura che resta incitata nella nostra psiche non si trasformi in attacchi di panico o depressione" dice l'esperta.