

In data 9 aprile 2020 abbiamo ricevuto dal Dirigente Medico della ATS di Milano consigli utili per la nostra Salute Mentale al tempo di Covid-19. Uno stralcio della e-mail che ha inviato ai Walking Leader: "... questa settimana parleremo di come informarci correttamente, in un momento storico in cui siamo costantemente bombardati di notizie, e di come proteggerci dalle fake news, comprendendone il funzionamento... 'allegato numero 1 "Come le bufale viaggiano sul web" è una creazione di uno dei Gruppi di Cammino di ATS (Banca del Tempo di Inzago), un importante contributo che abbiamo pensato di condividere e diffondere! L'allegato numero 2 "Informarsi per proteggerci" fornisce ulteriori strumenti sul tema..."



**QUANDO LE BUFALe VIAGGIANO SUL WEB**

**NOTIZIA VERA O FALSA?**

In questi giorni dove si deve restare a casa e il tempo sembra non passare mai, si riscontrano sui Social Media (Facebook, WhatsApp) molte forme di manipolazione: bufale, notizie false, ecc. Queste notizie hanno un forte impatto sull'opinione pubblica, sono dannose, perché non ci garantiscono una corretta informazione, creano inutili allarmismi e manipolano le nostre opinioni.

**COSA POSSIAMO FARE?**

Essere prudenti e non dare credito ingenuamente a qualsiasi informazione che circoli in rete in modo incontrollato. Fare riferimento a fonti informative certe: meglio consultare solo fonti istituzionali come il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità e la Regione Lombardia.

Continuiamo ad essere rispettosi delle regole affinché ciò che stiamo vivendo possa trasformarsi presto solo in un ricordo.

**INSIEME CE LA FAREMO!**

"Banca del Tempo Inzago – Tempoidea"  
Via Piola, 10 – 20065 INZAGO (MI)

Aprile 2020

(Allegato 1)

## Informarsi per proteggersi<sup>1</sup>

*“Non c’è salute se non c’è salute mentale”  
(Organizzazione Mondiale Sanità)*

In questi giorni potresti esserti sentito solo, magari anche nervoso o confuso, alle volte con ansia e pensieri che continuano a tornare.

Queste reazioni sono normali ed è il modo in cui la mente reagisce allo stress causato dall’emergenza che stiamo vivendo.

Sicuramente avrai già delle tue strategie, ma noi ti proporremo in queste settimane, alcune piccole idee per riuscire a migliorare il tuo umore e il tuo stato d’animo.

Inizieremo parlando di come possiamo informarci correttamente e proteggerci dalle false notizie (fake news), per non lasciarci sopraffare dalle emozioni negative.

Certamente informarsi è importante e ci viene spontaneo farlo.

Se questa buona pratica, però, diventa fonte di stress e continua ricerca di nuove notizie, allora forse bisogna fermarsi!

Ma come mai le fake news hanno così tanta attrattiva su di noi?

Ammettiamolo, a volte siamo un po' pigri e crediamo a tutto quello che ci viene detto.

C’è da dire, però, che queste bufale spesso sono scritte in modo da attirare la nostra attenzione, che viene catturata da quello che ci interessa.

In questo periodo di caos, di tensione e incertezza, in cui possiamo sentirci preoccupati e siamo in cerca di maggiori risposte, le notizie “sensazionali” hanno molto appiglio perché hanno eco dentro di noi.

Poi cosa succede?

Una notizia, anche se oggettivamente non vera, inizia a diffondersi velocemente e diventa vera perché condivisa, soprattutto dalle persone di cui ci fidiamo e perché l’opinione pubblica gli dà eco.

Le notizie suscitano in noi emozioni, che ci indirizzano nella ricerca di un certo tipo di notizie (ad esempio se sono preoccupato per la situazione economica mi risulteranno più credibili le notizie negative sull’economia).

La ciliegina sulla torta la fa la fonte che dà la notizia. Se questa è apparentemente istituzionale anche se anonima, comunque viene percepita come attendibile (programmi televisivi, foto di repertorio istituzionali associate a notizie ingannevoli).

---

<sup>1</sup> Fonte:

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalmistero&id=4276>

Qui potete trovare un articolo che prende in esame le notizie false (fake news) più comuni:  
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4276>

Come possiamo difenderci dalle false notizie che ci circondano e informarci correttamente in merito all'emergenza Covid-19?

- Consulta solo fonti ufficiali come: *Ministero della Salute* (<http://www.salute.gov.it>) e la *Regione Lombardia* (<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it>)
- Decidi un solo momento durante la giornata per informarti.
- Scegli di informarti lontano dal riposo notturno.

*" O sarai tu a controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te".*  
(Paulo Coelho)

(Allegato 2)