# Incubo terrorismo: le donne ne soffrono di più (e i giovani di meno)

Sette **donne** su 10, nella fascia d’età compresa tra i 25 e i 55 anni, sono così spaventate dal **terrorismo** da definirlo un **incubo**. E il timore degli attentati è un elemento che influenza il movimento in città, la scelta delle mete di vacanza e dei luoghi in cui fare shopping (i centri commerciali sono penalizzati). Al contrario, solo il 20% dei **giovani** tra i 18 e 25 ha modificato le proprie abitudini quotidiane per timore del terrorismo. In una fascia intermedia si trovano gli **uomini adulti**, per il 60% dei quali la minaccia degli attentati influisce sulla vita, ma soprattutto per quanto riguarda i viaggi. Lo rivela il sondaggio online, a cui hanno risposto circa 1.300 persone, realizzato dall'**Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico** (Eurodap).

"Per combattere il terrorismo – fa notare **Paola Vinciguerra**, presidente Eurodap - abbiamo innalzato barriere, intensificato i controlli, abbiamo reso più rigidi i nostri comportamenti, tentando di prevedere le situazioni a rischio. Il risultato è stato di limitare, forse, i danni, ma è inevitabilmente aumentato il livello di paura e stress. Le precauzioni adottate, però, in realtà non servono a nulla, se non ad illuderci di vivere al sicuro". Come riporta l’Ansa, il consiglio della psicologa è invece quello di "lavorare su se stessi, cercando di **migliorare lo stato emotivo per vivere non sentendosi costantemente minacciati**”. Ancora, per non sentirsi in balìa degli eventi e in costante pericolo, è importante imparare a interpretare la propria vita nel ruolo di persone capaci di incidere sul percorso degli eventi e “non come comparse che debbono solo proteggersi rispetto a realtà minacciose”.