

TI ASCOLTO

Sportello di sostegno psicologico covid 19

Convivere con il COVID-19 rappresenta per noi una grande sfida perché ci mette alla prova nel dover fronteggiare una minaccia multiforme (sociale, psicologica, economica, ecc.).

La capacità, della nostra società, di affrontare e superare questo periodo di difficoltà dipende anche da come ognuno di noi affronta il suo stato emotivo e le sue paure.

È evidente che lo stress legato al cambiamento delle nostre abitudini (distanziamento sociale, utilizzo di mascherine e guanti, ecc.), la paura della solitudine in quarantena, del contagio e della morte sono molto diffusi. E forse questo è vero ora più che mai essendo oggi in una nuova fase, la cosiddetta fase 2, in cui siamo esposti a incontrare il mondo con una nuova presenza che potrebbe minacciare la nostra integrità e quella dei nostri cari.

L'idea di convivere con il COVID-19 può darci la sensazione di essere stati lanciati in un mondo spaventoso, senza scampo. Possiamo sperimentare un senso di irrealtà e estraneità, confusione, tristezza, rabbia, ansia, alterazioni dell'umore, pensieri intrusivi e comportamenti compulsivi, sensazioni di mancato controllo, sentimenti di impotenza, senso di colpa, insonnia, atteggiamenti di magnificazione o minimizzazione del problema.

È fondamentale quindi **non negare i propri vissuti emotivi**, ma riconoscerli e ricordarsi che è normale e che tutti noi possiamo avere diverse reazioni emotive in seguito ad un evento così inaspettato.

IN COSA CONSISTE

La dr.ssa Dattoli gestisce l'iniziativa con un servizio di consulenza psicologica che potrà essere erogato tramite videochiamata (Whatsapp/Skype) oppure mediante una chiamata telefonica.

Il servizio è gratuito ed è offerto a tutti gli iscritti CISL.

COME ACCEDERE AL SERVIZIO

Tramite messaggio al N. 3493440718 indicando : Covid 19, nome/cognome e indirizzo email.

Riceverete un messaggio di conferma della data e ora del colloquio individuale e il modulo di adesione privacy, da restituire.