

Servizi sociali, un numero verde per gestire la paura e l'ansia per il Covid-19

Scritto da Red.

Mercoledì 11 Marzo 2020 12:15

ALCUNE SEMPLICI REGOLE PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS

CONSORZIO Servizi Sociali Ambito A/5

CORONAVIRUS VADEMECUM ANTI-PANICO PER I CITTADINI

SOTTOTITOLO PSICOLOGICO

Come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti in questi giorni in cui ci sentiamo oscillare tra la paura e la rabbia.

Indicazioni anti-panico

1. Il coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato l'OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte guarisce spontaneamente e presenta problemi lievi. Le misure che ci vengono indicate scaturiscono dall'esigenza di arginare l'epidemia.
2. Le situazioni più gravi o i decessi sono per lo più dovuti alla concomitanza di più problemi di salute.
3. Non bisogna ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie.
4. Non reagire al coronavirus con rabbia perché significa cercare un autore cattivo, una intenzione malvola, intenzione che naturalmente non può essere attribuita al virus, invisibile.
5. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari ciò ci procura emozioni di paura e ansia difficili da contrastare.

Buone Pratiche Per Affrontare Il Corona Virus

1. Acquisiamo le informazioni base, e gli aggiornamenti da fonti affidabili (Ministero della Salute e Istituto Superiore della Sanità) e non dai media e dai social. Non lasciamoci sommergere da un flusso di informazioni allarmanti.
2. Il coronavirus non è un fenomeno individuale ma collettivo, e come tale ci dobbiamo proteggere in modo responsabile. L'Istituto superiore di Sanità indica semplici azioni che ognuno di noi deve assumere che riducano significativamente i rischi di contagio per sé, chi ci è vicino e la collettività tutta.
3. Dobbiamo agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarci reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.

Non ti vergognare a chiedere aiuto

Non avere timore di chiedere aiuto ad un professionista. Se hai bisogno di chiarimenti, se vuoi comprendere quali comportamenti tenere con i bambini e in famiglia, se vuoi sapere come gestire l'ansia ed evitare che la paura crei disagi...

CONTATTA IL Numero Verde 800 31 31 51

DEL SERVIZIO DI PSICOLOGIA DEL CONSORZIO AS DA LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8.30 ALLE 13.30

ATRIPALDA – In questi momenti particolari e difficili proviamo a dare un ulteriore contributo ai cittadini e alle famiglie. Attraverso il servizio di psicologia territoriale abbiamo pensato che potesse essere utile un supporto per fronteggiare le situazioni di ansia, di paura legate all'emergenza coronavirus che tutti stiamo vivendo. Non indicazioni di carattere sanitario, dunque, ma possibilità di colloquio con i nostri psicologi per comprendere l'atteggiamento giusto da tenere in questi giorni con i bambini, in famiglia e soprattutto con se stessi.

A tal fine abbiamo attivato un numero verde gratuito tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 14.30. NUMERO VERDE 800 31 31 51