

# Sportello d'ascolto psicologico

Dr.ssa Angela Lucia Chisena

Psicologo/Psicoterapeuta



**Materiale liberamente tratto dalla Guida Anti-stress per cittadini in casa, redatta dal Consiglio nazionale Ordine Psicologi**

# 1. EMOZIONI E STRESS

Le **EMOZIONI NEGATIVE** alimentano lo **STRESS**

Un buon modo per liberarsi dal carico emotivo è **RICONOSCERE LE EMOZIONI** (“Mi sento spaventato/a”) e poi lasciarle andare, senza tentare di risolvere, controllarle, nasconderle.

**ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO** possono essere utili.

E ricorda: spesso ciò che ci fa paura, fa paura anche agli altri.



## 2. Informazioni e pensieri



È fondamentale ritagliarsi momenti in cui **NON PENSARE ALL'EMERGENZA.**

Questo ci permette di elaborare meglio la situazione e mantenerci vicini alla quotidianità. Prenditi delle pause dall'informazione e dai social.

Non vivere solo di coronavirus, ma **LIMITA L'ACCESSO ALLE INFORMAZIONI** a una/due volte al giorno. Fai riferimento sempre a fonti ufficiali, evitando il passaparola.

### 3. Routine Giornaliera



È importante organizzare la propria routine con **LIMITI E ORARI**.

Per chi lavora da casa è utile separare gli ambienti di lavoro da quelli casalinghi, mantenendo orari definiti.

Riscopri **ABITUDINI** e **PICCOLI GESTI** (la colazione, la lettura, le pause caffè, il preparare i pasti); dedicati ad attività che hai sempre rimandato perché non avevi tempo.

## 4. Attività fisica e riposo

Non dimenticare l'attività fisica: è possibile **STARE IN MOVIMENTO ANCHE A CASA**, attraverso esercizi e sfruttando la tecnologia per gli allenamenti (app, video, tutorial).

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, è importante anche il riposo notturno. Concediti una pausa dalle informazioni e dai social prima di coricarti per salvaguardare la **QUALITÀ DEL SONNO**.



## 5. Socialità e passatempi



Sfrutta la tecnologia come strumento di **SOCIALITÀ E AGGREGAZIONE** per stare vicino alle persone che ami (le videochiamate possono essere un modo alternativo per pranzare insieme o per prendere un aperitivo!).

Abbiamo l'occasione per dedicarci ad attività manuali e anche per annoiarci un pò, **RISCOPRENDO IL VALORE DEL TEMPO** trascorso con noi stessi.



## 6. Bambini adolescenti anziani

- È importante spiegare ai **BAMBINI** la situazione, **senza mentire, attraverso parole semplici**. Immagini, giochi e filmati appropriati aiutano ad elaborare quanto accade e a dargli un senso.
- È fondamentale ascoltare e sostenere gli **ADOLESCENTI**, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ma anche lasciando loro spazi per **preservare l'intimità**.
- L'isolamento degli **ANZIANI** va contrastato, mantenendo frequenti contatti e offrendo loro **gesti di vicinanza e solidarietà**.

## 7. La coppia

È importanti **PRENDERSI I PROPRI SPAZI E RISPETTARE QUELLI DELL'ALTRO**. Trovate dei momenti e delle attività da condividere, come un gioco da tavolo, una ricetta o un film insieme.

Risolvere subito malintesi e litigi e rispettare i momenti di solitudine dell'altro aiuta a ***sopportarsi e supportarsi***.



# Dove posso trovare supporto psicologico?

- Se senti un particolare disagio psicologico, **puoi chiedere aiuto, senza timore o vergogna.**
- La tua scuola in collaborazione con la dottoressa Angela Lucia Chisena ha attivato lo **SPORTELLO DI ASCOLTO E SUPPORTO PSICOLOGICO**, attivo presso la sede scolastica o in modalità online da remoto, per appuntamento.
- Scarica il modulo di adesione al Servizio di Sportello d'ascolto direttamente dal sito della tua scuola e invia una mail a [angelachisena@byciuro.it](mailto:angelachisena@byciuro.it). Ti verrà dato un appuntamento.