

Stress emotivo, arriva lo psicologo on-line

L'INIZIATIVA

PADOVA Un aiuto psicologico on-line reso alla comunità **universitaria**, in questi tempi di coronavirus. Il Centro servizi clinici **universitari** psicologici (Scup) dell'Ateneo mantiene disponibili i propri servizi di supporto psicologico anche - e soprattutto - in questi giorni di emergenza sanitaria, con interventi e attività compatibili con la situazione attuale, ovvero per via telematica o da remoto. Nella consapevolezza delle ulteriori difficoltà in un momento di timori e insicurezza generati dall'epidemia, lo Scup ha deciso di attivare un punto di disponibilità, che si può contattare via mail all'indirizzo **scup@unipd.it**. Un operatore provvederà ad acquisire le informazioni necessarie e a inoltrare la richiesta al servizio di competenza, con l'obiettivo di fornire materiale di riferimento utile o attivare una consultazione on-line. Il servizio è rivolto a chi studia all'**Università di Padova**, a chi frequenta le Scuole di specializzazione o i corsi di dottorato e a tutto il personale dell'**Ateneo** con difficoltà legate alla situazione contingente. Ma è anche esteso a tutti coloro che in questo periodo sono più esposti ad un particolare carico lavorativo, emozionale e di stress. Fermo restando che lo Scup non risponde per informazioni sanitarie generali, per richieste di natura medica o amministrativa. Per aiutare studentesse e studenti ad affrontare questi giorni difficili, un altro servizio d'**Ateneo**, il "Sap - Benessere senza rischio", offre la possibilità di partecipare a gruppi esperienziali per via telematica, per incontrarsi virtualmente e in modo costruttivo. L'attività, offerta gratuitamente dal **Bo** tra-

mite i **dipartimenti** di Psicologia generale e di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione, in collaborazione con l'**Esu**, offre aiuto e assistenza agli iscritti con problemi personali e di carriera scolastica. Presso il servizio di aiuto psicologico è possibile trovare un luogo di ascolto e di aiuto rispetto alle possibili forme di disagio personale: dubbi sulle proprie capacità personali e sul proprio metodo di studio, rendimento **accademico** inadeguato, difficoltà nelle relazioni interpersonali, manifestazioni di ansia eccessiva e vissuti emotivi di malessere. Qui operano équipe di psicoterapeuti esperti dell'apprendimento e delle problematiche riguardanti i giovani adulti. Durante il primo contatto col servizio viene spiegato cosa esso può offrire, quindi viene eventualmente formalizzata la richiesta di sostegno (fase di accoglienza). Dopo due o tre colloqui (che adesso avvengono esclusivamente "a distanza"), in una restituzione concordata dall'équipe, vengono fornite chiarificazioni sulla problematica emersa e date indicazioni per affrontarla, con una presa in carico da parte del servizio o in autonomia. È possibile inoltre beneficiare di interventi di gruppo per la promozione dell'abilità di studio, del benessere personale, delle capacità assertive e relazionali, e per la gestione di problematiche legate al sonno e a vissuti di ansia eccessivi.

F.Capp.

IL SERVIZIO È STATO IDEATO DALL'ATENEO ED HA SUPPORTO DEGLI STUDENTI E DEL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ

