

Silvia Quaranta / PADOVA

Arriva il punto di ascolto online per aiutare le persone a superare lo stress da quarantena: a istituirlo sono gli psicologi dell'università di Padova, che in questo momento di particolare fragilità sociale si sono messi a disposizione della comunità, a titolo completamente gratuito. Il progetto nasce dalla consapevolezza che l'isolamento, per alcuni, può risultare particolarmente pesante: c'è chi è solo in senso stretto, senza la vicinanza della famiglia o degli amici più cari, chi si sta prendendo cura dei pa-

Previsto un massimo di tre incontri gratuiti sempre con lo stesso professionista

zienti, degli anziani, anche più semplicemente dei propri bambini, magari senza il supporto di un partner.

Se da un lato questa esigenza di salvaguardia è fondamentale per la salute fisica, dicono gli psicologi, la limitazione delle interazioni sociali può essere un fattore di malessere importante, acuito anche dalle notizie sempre più preoccupanti. Il resto lo fanno le preoccupazioni per il futuro e le difficoltà di gestione del presente, anche in termini di progettualità economiche, sociali, relazionali. Qualsiasi persona, anche la più equilibrata, in queste condizioni può sentire che le ansie crescono, affollano la mente e rendono difficile affrontare e riorganizzare

la vita quotidiana. Di qui l'idea di creare uno spazio libero dove comunicare dubbi e disagi: "depositare" le emozioni aiuta a ritrovare la lucidità per affrontare il cambiamento.

Possono rivolgersi al punto di ascolto tutti i cittadini maggiorenni (giovani adulti, famiglie, genitori, singoli individui), attraverso un massimo di tre incontri gratuiti di consultazione e sostegno, che si svolgeranno sempre con lo stesso professionista. Non è un servizio psicoterapeutico-diagnostico, ma un'opportunità di consultazione che nasce come progetto orientato alle tematiche connesse all'emergenza Covid19.

Nello specifico, la Scuola di Psicologia dell'università offre la possibilità di condividere e confrontarsi su una serie di condizioni legate alla situazione presente: sensazioni di smarrimento, ansia, stress, abbattimento, tristezza, solitudine, difficoltà nella gestione dei figli a casa, nella gestione delle giornate di convivenza in coppia e in famiglia, nella cura delle persone anziane o fragili, difficoltà emotive legate alla situazione lavorativa.

Lo sportello online è già attivo ed è aperto dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00. È possibile inviare una email a emergenza.psicologionline.dpss@unipd.it, descrivendo in poche parole la propria richiesta e lasciando il proprio numero di telefono e contatto Skype. Verrà inviata una risposta entro un giorno feriale, con la proposta di un appuntamento via Skype. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

