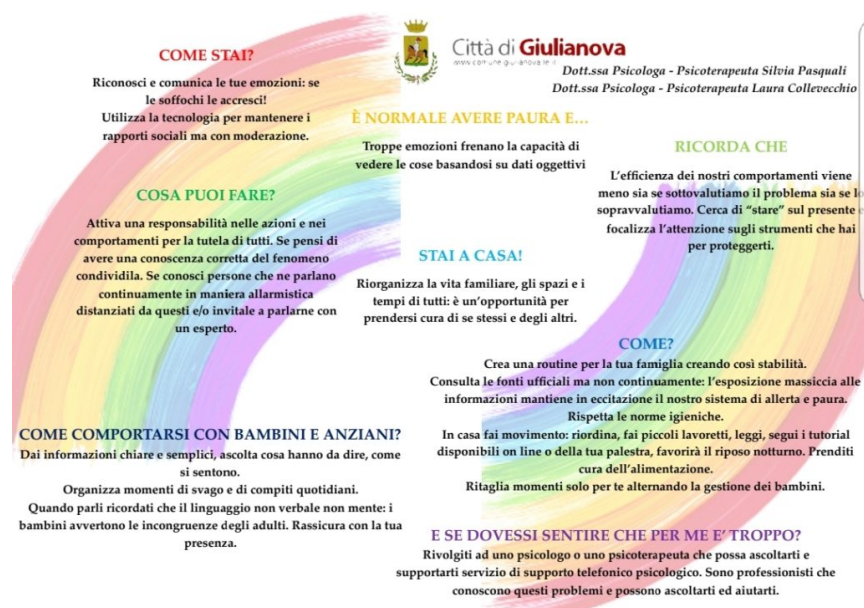


# Coronavirus: il vademecum psicologico per i cittadini del Comune di Giulianova



Il Comune di Giulianova su iniziativa dell'Assessore alle Politiche Sociali Lidia Albani, avvalendosi delle consulenze professionali delle dottoresse psicologhe psicoterapeute Silvia Pasquali e Laura Collevocchio, ha realizzato un vademecum psicologico per i cittadini che si trovano ad affrontare momenti di difficoltà dovuti alla gestione dell'emergenza sanitaria nazionale da Covid-19 e alla misure di contenimento del virus che impongono la quarantena forzata nelle proprie abitazioni.

Nel vademecum, facilmente consultabile attraverso il portale web istituzionale <https://www.comune.giulianova.te.it/> nella sezione "In primo piano" e in quella "Coronavirus Covid-19: informazioni per i cittadini" e sui canali social dell'Ente, vengono fornite importanti indicazioni ai cittadini sulla gestione psicologica del problema.

Si ricorda che, data l'emergenza sanitaria nazionale in atto e considerata la volontà di garantire un concreto sostegno psicologico ai cittadini in questo momento di grande difficoltà, il Comune di Giulianova ha istituito un servizio gratuito di supporto psicologico attraverso l'attivazione del numero telefonico 085/8021900, a cui risponderanno le volontarie dottoresse psicologhe psicoterapeute Silvia Pasquali e Laura Collevocchio.

Il servizio è attivo dal lunedì al sabato, dalle ore 10.00 alle 12.00, dalle 16.00 alle 19.00 e dalle 21.00 alle 22.00.

Vademecum psicologico per i cittadini a cura delle psicologhe psicoterapeute Silvia Pasquali e Laura Collevocchio

## COME STAI?

Riconosci e comunica le tue emozioni: se le soffochi le accresci!  
Utilizza la tecnologia per mantenere i rapporti sociali ma con moderazione.

## È NORMALE AVERE PAURA E...

Troppe emozioni frenano la capacità di vedere le cose basandosi su dati oggettivi.

## RICORDA CHE

L'efficienza dei nostri comportamenti viene meno sia se sottovalutiamo il

problema sia se lo sopravvalutiamo. Cerca di “stare” sul presente e focalizza l'attenzione sugli strumenti che hai per proteggerti.

#### COSA PUOI FARE?

Attiva una responsabilità alle azioni e nei comportamenti per la tutela di tutti. Se pensi di avere una conoscenza corretta del fenomeno condividila. Se conosci persone che ne parlano continuamente in maniera allarmistica distanzia da questi e/o invitale a parlarne con un esperto.

#### COME COMPORTARSI CON BAMBINI E ANZIANI?

Dai informazioni chiare e semplici, ascolta cosa hanno da dire, come si sentono. Organizza momenti di svago e di compiti quotidiani. Quando parli ricordati che il linguaggio non verbale non mente: i bambini avvertono le incongruenze degli adulti. Rassicura con la tua presenza.

#### STAI A CASA!

Riorganizza la vita familiare, gli spazi e i tempi di tutti: è un'opportunità per prendersi cura di se stessi e degli altri.

#### COME?

Crea una routine per la tua famiglia creando così stabilità. Consulta le fonti ufficiali ma non continuamente: l'esposizione massiccia alle informazioni mantiene in eccitazione il nostro sistema di allerta e paura. Rispetta le norme igieniche. In casa fai movimento: riordina, fai piccoli lavoretti, leggi, segui i tutorial disponibili online o della tua palestra, favorirà il riposo notturno. Prenditi cura dell'alimentazione. Ritaglia momenti solo per te alternando la gestione dei bambini.

#### E SE DOVESSI SENTIRE CHE PER ME E' TROPPO?

Rivolgiti ad uno psicologo o uno psicoterapeuta che possa ascoltarti e supportarti servizio di supporto telefonico psicologico. Sono professionisti che conoscono questi problemi e possono ascoltarti ed aiutarti.