

PESCARA, OPEN DAY STUDIO DI PSICOLOGIA NUZZO - RINZIVILLO: UNA GIORNATA DEDICATA ALLA CONOSCENZA DEL SOSTEGNO PSICOLOGICO



Nuzzo - Rinzivillo

Pescara - **Sabato 4 settembre** si è tenuto **l'open day dello Studio di psicologia Nuzzo - Rinzivillo**, in via Venezia 10, una giornata aperta al pubblico per presentare le attività in atto e le collaborazioni attive sul territorio di due giovani professionisti nel campo della salute mentale.

Tante le persone intervenute, tra cui colleghi e collaboratori che con la loro presenza hanno voluto testimoniare **la stima e la fiducia nel lavoro svolto in questi anni**, al fianco di realtà operanti nel campo dei servizi alla persona: dalla scuola alla famiglia, dal lavoro alla crescita personale, sempre offrendo un ottimo contributo nel **sostegno psicologico**.

L'evento ha inoltre offerto l'occasione per affrontare le problematiche insorte in seguito al lungo periodo di stress psicofisico causato dalla pandemia da Sars-Cov 2. Temi ampiamente approfonditi dal **Dottor Francesco Pio Nuzzo** e la **Dottorssa Alice Rinzivillo**, esperti il primo in nella gestione al **supporto delle crisi familiari** e la seconda nella **risoluzione di conflitti identitari** legati alle crisi evolutive.

*«Alla fine di questo complesso anno, fare i conti con l'emergenza sanitaria non vuol dire soltanto analizzare il nostro sistema politico e istituzionale, ma anche quello sanitario e sociale - hanno spiegato **Nuzzo e Rinzivillo** - . Da una recente ricerca sulle principali fonti di stress è emerso che la prolungata crisi pandemica ha un'influenza di 62/100. I sintomi si declinano in manifestazioni psicopatologiche diverse da persona a persona, proprio perché le strategie che vengono messe in atto sono diverse per ognuno di noi. Quando queste strategie falliscono e la crisi diventa prolungata, allora stanchezza fisica, mentale e demotivazione, disturbi del sonno e della condotta alimentare, sono i principali sintomi che si osservano in quella che è stata chiamata **Fatica da pandemia**».*

Durante l'incontro abbiamo chiesto loro qualche consiglio utile per **fronteggiare lo stress da pandemia**.

«Mantenete attiva la vostra rete sociale, se è possibile ampliandola. Certo a distanza e con le dovute cautele, ma sentire di esser parte di un gruppo può aiutare a gestire il senso di solitudine. Pensatevi parte attiva nella

lotta contro il Covid-19, attuando tutti i comportamenti che mettono in salute voi e i vostri cari. Focalizzate l'ambito della vita che ha risentito di più della pandemia (lavoro, famiglia, scuola, figli) e che vi crea sensazione di affaticamento e stress. Create un clima di condivisione e spensieratezza con la vostra famiglia nucleare (coniuge e figli), magari scegliendo un momento della settimana in cui poter condividere dei pensieri positivi su ogni membro della famiglia. Infine, trovate un obiettivo reale concretizzabile nel breve periodo. Ma se lo stress diventa invalidante, pervasivo e ingestibile in modo autonomo, allora il consiglio è di contattare lo psicologo».

Dottorssa Alice Rinzivillo psicologa psicoanalista al quarto Anno di formazione presso la Società Italiana di Psicoanalisi della Relazione di Roma. Insegnante MindUp Italia (protocollo che mira a potenziare la consapevolezza sociale ed emotiva utilizzando tecniche mediate dalle pratiche Mindfulness). È impegnata nell'attività clinica e seminariale dal 2018 nel territorio abruzzese e nella provincia di Pescara. Specializzata nella trasmissione transgenerazionale dei traumi psichici e nella gestione del burn-out lavorativo e affermazione lavorativa.

Dottor Francesco Pio Nuzzo psicologo psicoterapeuta al terzo anno di formazione presso l'Istituto Abruzzese di Psicoterapia della famiglia di Teramo. Educatore presso i comuni di Pescara e Francavilla al Mare. È impegnato nell'attività clinica e seminariale dal 2018 nel territorio abruzzese e nella provincia di Pescara. Specializzato nei temi delle dipendenze affettive e psicologiche e nella gestione delle relazioni conflittuali familiari.