



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus

Supporto Psicologico COME SOstare nell'emergenza

SUPPORTO PSICOLOGICO ONLINE PER STARE MEGLIO CON SE'
E CON GLI ALTRI NELL'INSTABILITA' DI QUESTO TEMPO

#IORESTOACASA MA ... #NONSONOSOLO



FAMIGLIA
E SALUTE
AL CENTRO

Reazioni comuni di fronte all'emergenza Coronavirus

POSSONO DURARE ALCUNI GIORNI O SETTIMANE

Evitamento

Tentativo di allontanare i pensieri. Ad es. non contatto il medico in caso di tosse e febbre, ridicolizzare quello che sta accadendo per non entrare in contatto con la paura, cambiare discorso quando si parla di coronavirus...

Umore depresso e pensieri negativi ricorrenti

Pensieri negativi su di sé o sul mondo. Ad es. "non sopravvivrò", "il mondo è pericoloso", "siamo spacciati"

Stress

Si manifesta con disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e di memoria, irritabilità, mancanza di energia



Affrontare l'emergenza

Indicazioni per **TUTTI**



Seguire i consigli sulle norme igieniche indicate dal ministero della salute. Possiamo dare il nostro contributo. **Proteggiamoci e proteggiamo!**



Mantenere alcune abitudini, qualche "rito".
In questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo

Non rimanere isolati nell'isolamento, ma utilizzare la tecnologia per rimanere in contatto. Insegniamola anche agli anziani.

Scaricare le tensioni attraverso il "fare"
e le attività rilassanti migliora il riposo notturno



Riposarsi adeguatamente. Meglio non guardare notiziari prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e senso di allerta

Mangiare e bere in modo sano per migliorare il sistema immunitario

Come fare con i **BAMBINI**?

Selezionare le informazioni da condividere con i più piccoli.

I bambini hanno bisogno di **informazioni chiare e veritiere**, filtrate in base all'età in modo che possano essere comprese.

Dare anche notizie rassicuranti

Non esporre i bambini a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione

Dare sicurezza ai bambini. I bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, divertirsi, fare i compiti e imparare cose nuove.

I bambini notano l'incongruenza degli adulti.

Ad es. dire: "Non c'è da avere paura" e poi fare scorte alimentari per un esercito. Il bambino si domanderà: "Posso fidarmi di quanto mi viene detto?"



A chi si rivolgono queste indicazioni?

Per chi si trova in isolamento domiciliare per l'emergenza sanitaria, per chi deve affrontare disagi di carattere psicologico o pedagogico, i colloqui possono essere un valido strumento per facilitare strategie di gestione dello stress e del disagio, per aumentare le competenze genitoriali nonché per attivare processi di resilienza nel far fronte a questo momento di disorientamento.



Cosa proponiamo?

Colloqui a distanza attraverso una videochiamata o una telefonata con uno dei nostri psicologi o pedagogisti.

Pensi ti sia servito quel che hai letto? Vuoi approfondire?

PUOI FARLO!

Chiedi informazioni a una delle cinque segreterie
dei nostri Consulenti, scrivendo a:

info.cernusco@fondazionemartini.org

info.melzo@fondazionemartini.org

info.sangiuliano@fondazionemartini.org

info.trezzo@fondazionemartini.org

info.vimercate@fondazionemartini.org

