

CORONAVIRUS, ANSIA E ATTACCHI DI PANICO: PSICOLOGI SCENDONO IN CAMPO

ROMA - Per affrontare l'attuale situazione di emergenza dovuta al Coronavirus il Pronto Soccorso Psicologico Roma Est (www.pronto-soccorso-psicologico-roma.it) ha attivato un servizio che fornisce sostegno psicologico e consigli utili ai cittadini che dovessero averne bisogno.

Il servizio, contattabile 24 ore su 24, è offerto telefonicamente e/o via Skype, basta telefonare ai n. 0622796355 e 3806883135.

La Dr.ssa Debora Barrea, Psicologa del Pronto Soccorso Psicologico Roma Est, afferma che ci viene richiesto in questi giorni di rispettare divieti, limitazioni e di sviluppare una sorta di resilienza di fronte ad un problema nuovo. Se andiamo a cercare indietro nella nostra memoria non riusciamo a trovare accadimenti simili. Forse possono venirci in mente dei racconti dei nostri nonni che evocano, ma soltanto a parole, le estreme difficoltà vissute.

Non è affatto semplice e scontato trovare dentro di sé la strada giusta per affrontare l'emergenza e il cambiamento che ne consegue. È facile che la nostra mente vada in tilt e che, di conseguenza, si abbassino anche le nostre difese immunitarie. Esiste una stretta relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti.

Le nostre reazioni emotive e comportamentali si manifestano sulla base del significato soggettivo che attribuiamo agli eventi.

Lo stesso evento può dunque generare emozioni e comportamenti differenti. Alcune volte i pensieri che abbiamo possono alterare la realtà e quindi essere disfunzionali. Attivandosi in modo rigido, si tramutano in pensieri automatici negativi che amplificano emozioni negative. L'ansia eccessiva, lo stress, la sensazione di isolamento, le paure e il panico, prendono allora il sopravvento.

"Ai tempi del Coronavirus qualsiasi persona aspira probabilmente a "funzionare meglio". Tutti stiamo infatti vivendo una difficoltà emotiva legata ai cambiamenti imposti dalle restrizioni attuali" dice il Dr. Gianni Lanari, Psicoterapeuta responsabile del Pronto Soccorso Psicologico Roma Est.

"Attraverso il servizio che offriamo è possibile iniziare ad intervenire sui pensieri automatici negativi, sulle convinzioni fallaci, sugli schemi disfunzionali, al fine di regolare in maniera corretta le emozioni e raggiungere una maggiore serenità;" conclude Lanari.

Il problema Coronavirus diventa allora paradossalmente una opportunità; per diventare più forti e più bravi nel gestire adeguata.

17 Marzo 2020



<https://abruzzoweb.it/coronavirus-ansia-e-attacchi-di-panico-psicologi-scendono-in-campo/>