

Padova, 26 marzo 2020

EMERGENZA COVID-19: PARLARNE È POSSIBILE

Gli psicologi dell'Università di Padova scendono in campo: Aperto punto di ascolto psicologico online sull'emergenza COVID-19 per tutta la cittadinanza

In questa situazione straordinaria dettata dall'emergenza legata al Covid-19, gli psicologi dell'Università di Padova, hanno attivato, in un'ottica di solidarietà e aiuto alla collettività, un **punto di ascolto ONLINE**.

Il progetto prende origine dalla consapevolezza che molte persone si trovano a fronteggiare l'emergenza vivendo una condizione di isolamento, "lontani" dalle famiglie di origine o dalla loro cerchia di amicizie. Se da un lato questa esigenza di salvaguardia della salute dell'intera comunità è fondamentale per la salute fisica, la limitazione delle interazioni sociali può essere un fattore di malessere importante, troppo spesso ingigantito dalle notizie sempre più preoccupanti che arrivano dai media e dal continuo mutare delle procedure di contenimento dell'emergenza. Inoltre, la chiusura dei contesti scolastici, assistenziali di base, commerciali e lavorativi può generare momenti di stress nella convivenza prolungata, in assenza di contatti esterni, nella preoccupazione per il futuro e nelle difficoltà di gestione del presente, anche in termini di progettualità economiche, sociali, relazionali. Qualsiasi persona, anche la più equilibrata, in tali condizioni può sentire che le ansie, i pensieri crescono, affollano la mente e rendono difficile affrontare e riorganizzare la vita quotidiana nei necessari cambiamenti richiesti di questo periodo.

Parlare e confrontarsi all'interno della propria cerchia familiare e/o amicale può essere faticoso, può portare ad attriti e malumori e può rischiare di essere una inutile trasmissione incontrollata di pensieri e sensazioni negativi. Confrontarsi con un esperto, invece, può consentire la possibilità di uno spazio più libero e autorizzato per comunicare a se stessi e all'altro eventuali malesseri, dubbi, disagi, nella consapevolezza che sia proprio importante parlare di ciò che passa per le nostre menti in questi periodi e di ciò che ci preoccupa o ci intristisce. Depositare in uno spazio neutro e professionale queste emozioni aiuta a ritrovare la lucidità per affrontare il cambiamento, con maggiore senso di efficacia.

Forti delle competenze professionali e del bagaglio scientifico in possesso della professione psicologica, l'Università di Padova ed in particolare i Dipartimenti di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione ed il Dipartimento di Psicologia Generale hanno deciso di metter a disposizione le loro competenze con un centro di ascolto GRATUITO ON LINE.

Per accedere al servizio scrivere all'indirizzo: emergenza.psicologionline@unipd.it

OFFERTA E UTENZA

In linea con quanto detto, la **Scuola di Psicologia e i Dipartimenti Psicologici** dell'Università di Padova, tramite il **Laboratorio ID: Intenet e Dipendenza: un laboratorio di ricerca e intervento** e le **Scuole di Specializzazione in Psicologia del Ciclo di Vita, in Psicologia Clinica e in Neuropsicologia**, forniscono un punto di ascolto online aperto alla popolazione di persone maggiorenni (giovani adulti, famiglie, genitori, singoli individui), attraverso un massimo di tre incontri di consultazione e sostegno, gratuiti, da parte sempre dello stesso professionista, a tutti quei cittadini che sentano la necessità di condividere e alleggerire sensazioni di ansia, paura, smarrimento o solitudine collegate o amplificate dall'emergenza in atto, sia a livello personale, sia rispetto a stress e fatiche collegate alla propria condizione lavorativa (personale sanitario, operatori dei vari settori). Inoltre, il progetto offre consulenza alle persone che stanno svolgendo il ruolo di caregiver senza supporto esterno nei confronti di bambini, adolescenti, anziani, persone con disabilità cognitiva, neurologica o fisica.

NON si tratta di un Servizio psicoterapeutico e/o diagnostico ma di un servizio pilota di consultazione psicologica, che nasce come progetto specifico orientato alle tematiche connesse all'emergenza COVID19.

Nello specifico, offriamo la possibilità di condividere e confrontarci su una serie di condizioni legate alla situazione presente:

- Sensazioni di smarrimento, ansia, stress, abbattimento, tristezza, solitudine
- Difficoltà nella gestione dei figli a casa, con gli obiettivi scolastici e di apprendimento affidati alla famiglia e ai genitori
- Difficoltà nella gestione delle giornate di convivenza in coppia e in famiglia
- Difficoltà nella cura delle persone anziane o fragili delle nostre famiglie, o affetti da disabilità cognitive, neurologiche o fisiche, in un momento in cui i servizi di base sono rallentati e/o sospesi
- Difficoltà emotive derivanti dal proprio ruolo lavorativo, soprattutto se implicato nella gestione dell'emergenza sanitaria o sociale riguardante COVID
- Preoccupazioni legate all'interruzione e/o alla sospensione della propria attività lavorativa, riguardanti il presente ma anche il futuro a breve e lungo termine
- Tutte le condizioni in cui la situazione generale e quella personale generano disagio e bisogno di scambiare pensieri, opinioni, riflessioni con un professionista esterno alla cerchia amicale e familiare

Il punto di ascolto non risponde per informazioni sanitarie generali, per richieste di natura medica o amministrativa.

CHI SIAMO

Siamo docenti, ricercatori e specializzandi delle **Scuole Universitarie di Specializzazione di Area Psicologica (SUAP)** o del **Laboratorio ID: Intenet e Dipendenza: laboratorio di ricerca e intervento**, afferenti al Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS) e al Dipartimento di Psicologia Generale (DPG), iscritti all'albo degli Psicologi. Gli specializzandi sono regolarmente supervisionati da docenti psicologi e psicoterapeuti dell'Università di Padova.

Lavoriamo seguendo linee guida del Codice Deontologico degli Psicologi riguardo della sicurezza e della riservatezza delle informazioni psicologiche e personali, anche attraverso l'utilizzo di tecnologie, garantendo la massima sicurezza sui mezzi elettronici utilizzati, attraverso idonea strumentazione e compreso l'uso di servizi cifrati. Manteniamo un costante contatto e aggiornamento con l'Ordine degli Psicologi del Veneto.

CONTATTI E SERVIZI

Il punto di ascolto offre tre livelli di servizi alla popolazione:

- **Uno sportello ONLINE** aperto dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00. E' possibile inviare una email a **emergenza.psicologionline.dpss@unipd.it**, descrivendo in poche parole la propria richiesta e i propri bisogni 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 con uno di noi.
- **Una pagina FACEBOOK**, in costruzione, in cui saranno caricati materiali, informazioni relativi alla situazione attuale ma anche ad altri temi, con l'idea di portare la mente un po' fuori dagli argomenti pressanti di queste settimane e di farla spaziare in luoghi più leggeri, di svago, di leggerezza.
- **Una LINEA TELEFONICA** aperta dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00 per coloro che non amino troppo la tecnologia, che non abbiano disponibilità di strumenti quali pc, tablet, connessione internet ecc. Telefonicamente, si potranno sostenere consulenze con le modalità descritte per la forma via skype. L'attivazione della linea sarà comunicata appena possibile.