

Carissimo Socio,

l'epidemia di Coronavirus sta provocando emozioni, pensieri e profonda sofferenza. Per aiutare al meglio possibile tutti noi abbiamo richiesto il supporto psicologico all'Associazione EMDR Italia (www.emdr.it) che da molti anni interviene nelle varie emergenze (terremoti, lutti collettivi, disastri ferroviari, ecc.) e che, in questo momento, sta lavorando in tutta Italia proprio per sostenere personale sanitario, operatori vari e tutta la cittadinanza provata da questa emergenza legata al COVID19.

Come sempre di fronte a un pericolo si attiva il nostro sistema di difesa, che ha l'obiettivo di salvarci la vita e di riportarci al sicuro. Questa epidemia di coronavirus è pericolosa, pertanto il nostro sistema nervoso è profondamente attivato per farci reagire. Ecco quindi che possiamo avere le classiche reazioni di difesa. Possiamo reagire attaccando: ci sentiamo arrabbiati, pronti a scattare, irritati, pronti a cercare un colpevole (per cercare di sentirci un po' più in controllo), ecc. ecc. Oppure si può attivare la 'fuga': minimizziamo, ci rifiutiamo di considerare reale il pericolo, ecc. Oppure ancora ci sentiamo come congelati dalla paura, non riusciamo a pensare con lucidità, ci sentiamo profondamente angosciati e impotenti di fronte a un nemico invisibile.

Tutte queste reazioni sono assolutamente normali: è la situazione che stiamo vivendo a non essere normale, non noi!

Però è importante riuscire a recuperare un po' di controllo e di serenità, per potere meglio affrontare la situazione, per potere essere di conforto ai nostri cari, per potere continuare a vivere nel migliore dei modi.

Abbiamo pensato quindi di mettere a disposizione un servizio di decompressione dedicato agli operatori e gestito telefonicamente dagli esperti del settore; uno spazio utile al ripristino delle proprie forze psichiche ed equilibrio mentale.

Sappiamo che parlare e cercare informazioni in fasi di elevata criticità può servire a fare stare meglio e reggere emotivamente il carico straordinario di stress cui sei sottoposto.

Se ti riconosci in alcune delle reazioni descritte sopra, se hai bisogno di un aiuto per gestirle, di capire cosa puoi fare per riprendere il controllo in modo sano e costruttivo, insomma, se hai bisogno di una mano, puoi chiamare **Serena Cossa al n. 333 6536617** per chiedere un intervento di emergenza a distanza, da attuare per via telefonica o via Skype (o altro strumento simile).

Verrai quindi richiamato in modalità riservata da uno dei nostri psicoterapeuti del Servizio di Psicologia della Domus, formato per gestire emergenze di questo tipo attraverso una modalità terapeutica (EMDR) riconosciuta come efficace e consigliata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per il superamento di eventi critici.

Il servizio adotterà il segreto professionale garantendo privacy e riservatezza, l'amministrazione non potrà in alcun modo accedere a contenuti e flussi di chiamata.

L'intervento è **gratuito** e non fornisce in alcun modo elementi diagnostici o valutazioni cliniche dello stato attuale della persona ma vuole solo fornire un supporto pratico per fronteggiare la situazione di emergenza che si sta verificando in queste settimane.

Nel frattempo ti inviamo un po' di materiale che speriamo possa iniziare a esserti d'aiuto.

Un abbraccio caloroso