

MESSINATODAY

Centralini di sostegno psicologico in tilt, l'ansia per il futuro in cima alla lista

Dal Cerip Unime al Pronto soccorso psicologico, un viaggio tra le paure dei messinesi in un momento in cui la routine spezzata genera non poche conseguenze

Isabella Molonia

21 marzo 2020 09:58



Ansia, panico, peso dell'isolamento, terrore di essere contagiati, sono tante le paure che assalgono i messinesi e non in questi giorni di apprensione. A prendersi cura delle inquietudini da coronavirus, che a volte possono trasformarsi in vere e proprie psicosi, tra le diverse realtà esistenti ci sono "Cerip Unime", che nelle settimane scorse ha attivato il servizio di consulenza psicologica online e telefonico rivolto a studenti d'Ateneo, familiari e a tutti i cittadini ma anche il Pronto soccorso psicologico di Messina, perché anche solo essere ascoltati in questo momento può fare la differenza.

Nel primo caso a venire in soccorso dei messinesi i volontari psicologi e professori del corso di laurea in Psicologia clinica e della Salute nel ciclo di vita di Messina sulla piattaforma Skype o al telefono, entrambi presi letteralmente d'assalto, soprattutto dopo l'inserimento del contatto telefonico nel sito del Comune e della Protezione civile. Arrivano in media 8-10 telefonate al giorno e il centralino è sempre al lavoro, minori le interazioni online probabilmente perché non tutti hanno dimestichezza con le tecnologie informatiche. Le richieste d'aiuto psicologico arrivano da Messina e provincia ma anche da tutta la Sicilia e dal Paese intero, chiede assistenza anche chi vive fuori dall'Italia. Ma quali sono le paure che tormentano di più i messinesi?

“Numerose le telefonate che riceviamo quotidianamente- racconta una delle dottoresse di turno al Cerip - molti gli studenti che chiamano perché hanno paura del contagio e non fanno che pensare all'epidemia perdendo la concentrazione per lo studio”.

Non manca all'appello chi vive all'estero e chiama per avere compagnia e conforto terrorizzato dalla lontananza che lo separa dalla famiglia che vive in città, c'è chi si sente addirittura perseguitato dal virus o chi cerca rifugio in una telefonata perché si sente soffocato dalle pressioni psicologiche delle persone con cui vive. Ma la paura che vince su tutte le altre è quella di non poter pianificare il futuro, così come siamo sempre stati abituati. Poi ci sono gli anziani che hanno paura di morire da soli, perché una volta entrati in terapia intensiva non si può avere contatti con nessuno, a chiamare anche tanti professionisti delle categorie più a rischio che temono il contagio.

A prescindere dal tipo di preoccupazione il consiglio dell'esperta in questi casi è quello di cercare di normalizzare la paura, perché se questa è limitata può essere funzionale a comportamenti utili quali ad esempio seguire le regole come lavarsi le mani e non uscire, ma se spropositata diventa ansia e può dare vita a comportamenti irrazionali come correre a svaligiare i supermercati.

“Io consiglio di attivare le proprie risorse- dichiara la psicologa del centro - concentrandosi sul qui e ora e di programmare le giornate cercando di mantenere una routine anche a casa, perché viviamo di abitudini”.

“La paura di contagio però-aggiunge un'altra volontaria -non frena comportamenti sconsiderati soprattutto nei giovani che non tollerano le regole e le sfidano”.

Che consigli dare se l'ansia prende il sopravvento? “I pensieri vanno e vengono e nel momento in cui si alza il livello di ansia, bisogna fare qualcosa per affrontarla senza rimuginio e concentrarsi su qualcosa per distogliere l'attenzione, stare a casa aumenta il tempo per pensare, quindi bisogna tenersi occupati”, conclude la volontaria.

A venire incontro alle esigenze dei cittadini anche il Pronto soccorso psicologico di Messina che non solo ha attivato numeri telefonici ad hoc, associati al Pronto soccorso psicologico italiano, ma ha creato anche una community Facebook, Pronto soccorso psicologico italia, in cui potersi raccontare attraverso storie video e canzoni durante l'esperienza #iorestoacasa, realtà moderata da psicologi. Lanciato anche l'hashtag ne vale la pena, perché in questo periodo stare a casa possa servire per riflettere sul senso della vita e per ripensare in termini sociali a noi stessi e agli altri, il gruppo in soli 3 giorni ha già 1500 iscritti. Al Pronto soccorso psicologico di Catania anche un contatto skype valido a livello nazionale.

“Alla paura del contagio-racconta uno psicologo moderatore dell'Associazione Pronto soccorso Italia- oggi si aggiunge quella del non contatto sociale,abbiamo paura dell'altro perché chiunque può essere un possibile untore”. A complicare le cose a parere dello psicologo anche il senso di disorientamento che pervade ognuno di noi generato da informazioni discordanti che arrivano soprattutto dal mondo dei social, in programma per fronteggiare il forte allarmismo sociale anche gruppi virtuali di terapia, perché la condivisione è di per sé terapeutica.

Questi i contatti per ricevere sostegno psicologico gratuito. Per quanto riguarda "Cerip Unime" il servizio è attivo tutti i giorni della settimana, compresi il sabato e la domenica dalle ore 9 alle 13 e dalle 15 alle 19. Il servizio, ad opera degli psicologi afferenti al Centro, è effettuato sulla piattaforma Skype, digitando il contatto "Cerip Unime" o in modalità telefonica chiamando il numero 3295457990. Per rivolgersi invece al Pronto soccorso psicologico attivato per l'emergenza coronavirus si possono chiamare i seguenti numeri telefonici:3395778828 – 3939838239 e 3703733091 (questo il numero del Pronto soccorso di Catania del quale esiste anche il contatto Skype valido per tutta l'Italia).

Sostieni MessinaToday

Caro lettore, da tre settimane i giornalisti di MessinaToday ed i colleghi delle altre redazioni lavorano senza sosta, giorno e notte, per fornire aggiornamenti precisi ed affidabili sulla **emergenza CoronaVirus**. Se apprezzi il nostro lavoro, da sempre per te gratuito, e se ci leggi tutti i giorni, ti chiediamo un piccolo contributo per supportarci in questo momento straordinario. Grazie!

Scegli il tuo contributo:

5€

10€

25€

50€

scegli importo

In Evidenza

Coronavirus: il vademecum del consumatore per disdette, rimborsi, rate e scadenze

"Notte", il nuovo singolo del cantautore messinese Gesuè Pagano

Coronavirus, l'arcivescovo Accolla si rivolge alla Madonna della Lettera
