

Coronavirus a Messina. Tante richieste al centro psicologico di Unime. VIDEO

mercoledì 11 Marzo 2020 - 15:30

[VIDEO](#)

"Le maggiori paure sono legate all'incertezza del momento che stiamo vivendo e soprattutto al fatto che per molti nulla sarà più come prima di questa emergenza"

MESSINA – Il Centro di ricerca e di intervento psicologico (Cerip) dell'Università, ha attivato un **servizio di consulenza psicologica online** destinato agli studenti, ai loro familiari ed a tutta la cittadinanza, per fornire suggerimenti psicologici pratici, atti ad affrontare e superare preoccupazioni, paure e incertezze, connesse all'emergenza coronavirus. Il servizio, ad opera degli psicologi afferenti al Centro, è effettuato sulla piattaforma Skype, digitando il contatto Cerip Unime o per via telefonica al numero 3295457990

“Il servizio è attivo tutti i giorni della settimana, compresi il sabato e la domenica dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19 – ha detto la professoressa Marianna Quattropiani, psicologa clinica -. Stiamo ricevendo numerose richieste di supporto da parte di tutta la cittadinanza, le maggiori paure sono legate all'incertezza del momento che stiamo vivendo e soprattutto al fatto che per molti nulla sarà più come prima di questa emergenza.

La paura è un'emozione potente e utile, è stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli, ma funziona bene se è proporzionata a questi ultimi. Oggi molti di questi non dipendono dalle nostre esperienze. Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Succede così che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi. E' in questi casi che la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci. Il nostro consiglio – spiega la professoressa Quattropiani – è quello tenere in considerazione solo le notizie fornite da fonti ufficiali, di condurre, seppure dentro casa, una vita all'insegna della normalità, quindi di nutrirsi in maniera regolare e senza eccessi di alcol o altre sostanze e anche quello di continuare a fare attività fisica nel caso si fosse abituati a farlo”.