




## NUMEROSISSIME LE RICHIESTE DI SUPPORTO AL CENTRO DI RICERCA E DI INTERVENTO PSICOLOGICO DELL'ATENEO

Il Centro di Ricerca e di Intervento Psicologico (Cerip) dell'Ateneo, 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 via telefonica a coloro che non hanno la possibilità di utilizzare modalità telematiche, il numero è 3295457990 .

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- ha detto la prof.ssa Marina Quattropani- 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 , è in questi casi che la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci. Il nostro consiglio 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"

Ulteriori informazioni sono consultabili al link [Come affrontare il coronavirus \(https://www.unime.it/it/centri/cerip/come-affrontare-il-coronavirus-consulenza-psicologica-online\)](https://www.unime.it/it/centri/cerip/come-affrontare-il-coronavirus-consulenza-psicologica-online), all'interno della sezione dedicata al Centro.

[In Ateneo \(/it/taxonomy/term/629\)](/it/taxonomy/term/629)

Ascolta con ReadSpeaker

[https://app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=10852&lang=it\\_it&readid=content&url=https://www.unime.it/it/centri/cerip/come-affrontare-il-coronavirus-consulenza-psicologica-online](https://app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=10852&lang=it_it&readid=content&url=https://www.unime.it/it/centri/cerip/come-affrontare-il-coronavirus-consulenza-psicologica-online)

Segui Unime su:



<https://www.instagram.com/unime.it/?hl=it>



<http://www.facebook.com/messinauniversity>



[https://www.youtube.com/channel/UC0-ACMYaIsA4GX\\_uME1TmA](https://www.youtube.com/channel/UC0-ACMYaIsA4GX_uME1TmA)



<https://twitter.com/unimessina>



<http://www.unime.it/appunime>



</ateneo/elenco-social-media-unime>

[In evidenza \(/informa/evidenza\)](/informa/evidenza)

- [L-ead Summer School a Barcelona e Budapest a luglio, partecipazione gratuita per studenti siciliani \(/it/informa/evidenza/l-ead-summer-school-barcelona-e-budapest-luglio-partecipazione-gratuita-studenti\)](/it/informa/evidenza/l-ead-summer-school-barcelona-e-budapest-luglio-partecipazione-gratuita-studenti)
- [Sospensione tirocini in sede regionale ed extraregionale \(/it/informa/evidenza/sospensione-tirocini-sede-regionale-ed-extraregionale\)](/it/informa/evidenza/sospensione-tirocini-sede-regionale-ed-extraregionale)
- [Potenziamento Servizio trasporto studenti con bus navetta polo didattico di Papardo \(/it/informa/evidenza/potenziamento-servizio-trasporto-studenti-con-bus-navetta-polo-didattico-di-papardo\)](/it/informa/evidenza/potenziamento-servizio-trasporto-studenti-con-bus-navetta-polo-didattico-di-papardo)
- [Prorogata l'edizione 2020 della "Just Culture Conference" \(/it/informa/evidenza/prorogata-ledizione-2020-della-just-culture-conference\)](/it/informa/evidenza/prorogata-ledizione-2020-della-just-culture-conference)
- [XXXVI Spedizione Italiana in Antartide, avviata la fase di reclutamento \(/it/informa/evidenza/xxxvi-spedizione-italiana-antartide-avviata-la-fase-di-reclutamento\)](/it/informa/evidenza/xxxvi-spedizione-italiana-antartide-avviata-la-fase-di-reclutamento)

Staff

E-mail: [webmaster@unime.it](mailto:webmaster@unime.it) (<mailto:webmaster@unime.it>)