

# L'importanza della salute mentale al tempo del Coronavirus

' « è 'è ». In questo periodo di emergenza coronavirus – in cui le persone sono state chiamate alla responsabilità di non uscire (se non per mera necessità) – di quarantena, di isolamento, non tutti sono in grado di gestire lo stress psicologico e la paura creatasi. Non vi è alcuna ragione di vergognarsi di parlarne apertamente, non vi è alcuna ragione per non chiedere aiuto e soprattutto, non vi è alcuna ragione per sottostimare i campanelli di allarme e non vi è alcuna ragione di sminuire il problema, perché potrebbe innescare un effetto domino con effetti progressivamente irreparabili. Proprio a tal proposito anche noi con l'aiuto della Psicologa e Psicoterapeuta Antonella Erra, iscritta all'albo della Regione Campania n. 2878, abbiamo aperto lo " " per far fronte all'emergenza #Coronavirus #covid\_19. Puoi lasciare un messaggio al numero 349 3923600 e sarai ricontattato/a. I colloqui avverranno telefonicamente, tramite what's app o videochiamate. Il problema del coronavirus suscita paura, frustrazioni, ansie nelle persone. La "percezione del rischio" può essere amplificata sino a portare a condizioni di panico, è importante perciò per non amplificare ancora di più le ansie innanzitutto affidarsi a fonti certe per avere informazioni come ad esempio:

– Ministero della Salute:  
<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

– Istituto Superiore di Sanità:  
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/> È importante ricordarsi Che avere timori e paure è normale ma non ansia generalizzata, angoscia o panico, che non aiutano e sono controproducenti. Un atteggiamento psicologico valido può aiutare non solo chi lo attua ma anche gli altri, innescando

un circuito virtuoso, e aumentando il “quoziente di resilienza” dei singoli, della famiglia, della comunità.

I cittadini devono sentirsi sereni nel chiedere un aiuto psicologico – che può essere molto importante per la gestione soggettiva e comportamentale del problema. Combattiamo contro un nemico invisibile, ma non siamo soli combattiamo insieme!

!

Il Presidente dell'associazione Socio-Culturale Ombra Giovanni Morra ringrazia la professionista Antonella Erra per il supporto e per il suo impegno sociale poichè mette a disposizione di persone in difficoltà in questa emergenza la sua figura professionale gratuitamente con senso civico. Per tutte le altre info e aggiornamenti seguite i social Facebook e Instagram dell'Associazione Ombra