

# Sostegno psicologico per contrastare gli effetti dell'isolamento

*Rubrica in costante aggiornamento*

Speranza e apprensione: sono gli stati d'animo che attraversano la popolazione italiana in questi giorni drammatici in cui gran parte dei cittadini è costretta a casa, in attesa che la curva dei contagi cominci a scendere e l'emergenza Covid-19 rientri. Una situazione del tutto inedita che da un lato ha fatto emergere gesti di grande solidarietà tra gli italiani ma dall'altro è motivo di ansia e sentimenti contrastanti. La situazione creata dall'emergenza Covid-19 ha caratteristiche del tutto nuove, mai sperimentate prima, per l'intera popolazione.

Per contrastare e contenere il più possibile il contagio, sono state adottate dal governo delle misure straordinarie che richiedono ad ogni cittadino di rimanere al proprio domicilio, a volte da soli, determinando possibili disfunzionalità a livello relazionale, oltre a dover affrontare e gestire intense emozioni negative. Inoltre l'isolamento forzato può determinare o peggiorare stati ansiosi già preesistenti. Questa situazione ha tutte le caratteristiche di un evento traumatico di massa. Il rischio è quello di ritrovarsi sovrastati dall'atmosfera emotiva di continua tensione, negatività e in alcuni casi di solitudine.

L'AUSL di Bologna offre ai propri cittadini un sostegno in via telematica. **Parla con noi – Comunità in connessione** si chiama l'iniziativa volta a mantenere la comunità in contatto. Per sostenere le persone seguite dai Servizi di Salute Mentale, i loro familiari e ogni cittadino che lo richieda, gli Psicologi del Dipartimento di Salute Mentale – Dipendenze Patologiche dell'Azienda USL di Bologna, insieme alla rete delle

Associazioni del CUF0 e con la collaborazione della Scuola di Specializzazione in Psichiatria dell'Università di Bologna, hanno attivato questo progetto.

Si intende creare **diversi canali di contatto** per utenti, familiari e cittadini, attraverso:

– un sistema di supporto telefonico con un numero dedicato:

**lunedì- venerdì dalle 10 alle 17 allo 051 659 7234**

– la mail [info@sogniebisogni.it](mailto:info@sogniebisogni.it)

– contatti attraverso il sito [www.sogniebisogni.it](http://www.sogniebisogni.it)

– gruppi facebook: [Coronavirus stare bene a casa](#)

Il progetto vedrà coinvolti, oltre agli Psicologi e le Associazioni del CUF0, con il prezioso supporto del sito [www.sogniebisogni.it](http://www.sogniebisogni.it) tutto il DSM-DP e l'Università di Bologna.

L'Ordine regionale degli Psicologi mette a disposizione **una serie di servizi di sostegno ai cittadini** e in particolare agli operatori sanitari, ai pazienti malati di coronavirus e ai loro familiari. Nella [pagina web dedicata](#) si possono trovare i riferimenti da contattare, per tutte le Ausl della regione.

Mette, inoltre, a disposizione dei cittadini [una pagina web](#) ricca di consigli, informazioni e materiali utili legati all'emergenza coronavirus.

E' ora disponibile anche il **pronto soccorso psicologico gratuito** per l'emergenza covid-19 dell'associazione **Rivivere**. L'iniziativa si chiama ***Lasciatemi piangere!*** e offre due servizi rivolti rispettivamente agli operatori attivi nella gestione dell'emergenza e a tutte le persone che abbiano subito un lutto a causa delle complicità dovute al contagio del virus.

E' possibile avere una consulenza e attuare un percorso di sostegno psicologico **scrivendo un sms** al numero: **3391295102**. Si verrà contattati in breve tempo.

**Un pronto intervento psicologico per chi ha perso una persona cara e per operatori sanitari** coinvolti nell'emergenza

Coronavirus è offerto anche da **VIDAS**, associazione che offre assistenza sociosanitaria a persone con malattie inguaribili a Milano e in Lombardia. L'associazione mette a disposizione, **"Distanti ma non soli"**, il servizio di **counselling telefonico** per cittadini, medici, infermieri e personale sanitario in genere, e per tutti coloro che sentissero il bisogno di un supporto qualificato per affrontare le emozioni di questo difficile momento.

Il servizio, gestito da un team di sei psicologhe di VIDAS esperte sia nel sostegno al lutto sia nell'affrontare il burnout, mette a disposizione due numeri di telefono distinti, uno per ciascuna fascia di popolazione.

Per i **familiari: 348 8507331 tutti i giorni, dalle 9 alle 19**

Per gli **operatori sanitari: 344 0948447, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 19, e il sabato, dalle 10 alle 17.**

**Pronto Psy Covid.19** è un servizio gratuito di supporto psicologico telefonico offerto da Sipem SoS – Emilia Romagna (Associazione di volontariato di Psicologia dell'Emergenza) in collaborazione con AUSL Parma. **Si rivolge alle coppie, ai genitori, alle famiglie in lutto e alle persone in difficoltà per l'emergenza coronavirus sul territorio dell'Emilia-Romagna.**

Per accedere al servizio è necessario inviare una e-mail a [info@sipem-er.it](mailto:info@sipem-er.it) fornendo il proprio recapito telefonico **altrimenti inviare un SMS al numero 3517968660**. Nelle 48 ore successive all'invio della mail uno psicologo volontario della Sipem SoS – Emilia Romagna ricontatterà il cittadino per fissare un colloquio telefonico (anche via whatsapp o skype).

In alcuni casi è venuta meno la normale rete di sostegno sociale, amicale e parentale di cui molti avrebbero bisogno, aumentando il senso di solitudine e noia. In tutto questo, però, **molti gruppi di [Auto Mutuo Auto](#)** presenti nel progetto della rete dell'area metropolitana dell'Azienda USL di Bologna, **hanno saputo essere resilienti e hanno trovato una soluzione per poter continuare a garantire il sostegno e**

## **l'ascolto reciproco.**

Chat, mailing list, telefonate, riunioni in call conference, incontri singoli o di gruppo utilizzando Skype, Team o Meet, la forza del gruppo si esprime nel non lasciare mai nessuno solo.

I gruppi sono diventati anche un luogo dove scambiare suggerimenti e notizie sui provvedimenti che possono aiutare i genitori che lavorano e hanno i bambini a casa da scuola, attivare un sostegno a distanza per donne in gravidanza, neomamme e genitori di bambini da 0 a 3 anni.

Anche L'ANT estende ora il proprio servizio di assistenza psicologica a tutti i cittadini che ne sentano la necessità in questo periodo così complicato. **Gli psicologi ANT sono infatti a disposizione della popolazione per consulenze telefoniche** che possono essere prenotate per il Nord Italia al 3484016943 (Dottoressa Vittoria Sichi) / per il Centro Sud Italia al 3484046551 (Dottoressa Anna Grieco).

I cittadini troveranno anche consigli utili per affrontare l'isolamento dal punto di vista emotivo e psicologico sui profili [Facebook](#) e [Instagram](#) della Fondazione grazie a una rubrica video a cura degli psicologi ANT.

**[Sportello virtuale di consulenza online](#), gratuito e anonimo, gestito dalle psicoterapeute e psicanaliste di [Dedalus Aps](#), centro di clinica psicoanalitica a Bologna.**

Lo sportello, nato come servizio per i giovani, in questo tempo di emergenza coronavirus è **esteso a tutti i cittadini** che abbiano bisogno di un supporto, senza limiti di età.

**We World onlus ha attivato una helpline al numero 800131724** dedicata alle donne. In primo luogo a quelle vittime di violenza domestica ma anche a tutte quelle che si trovano in difficoltà o che si sentono oppresse dalla quarantena. È possibile usufruire del servizio di sostegno telefonico da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 18.00 e sabato mattina dalle 9.00 alle 13.00. Inoltre è possibile scrivere a [ascoltodonna@weworld.it](mailto:ascoltodonna@weworld.it).

Si ricorda che **per segnalare casi di violenza domestica è possibile chiamare il 1522, un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.**

Per i ragazzi, invece, è disponibile la ***Stanza dei segreti***, il progetto che **Dedalus APS**, centro di clinica psicoanalitica di Bologna che si occupa della cura dei nuovi sintomi del disagio giovanile e contemporaneo, ha attivato per i più giovani in collaborazione con **Flashgiovani**.

Si tratta di un **servizio di psicologo online** che parte dall'idea che per un soggetto che soffre non sempre è facile e immediato "uscire allo scoperto" con la propria parola di fronte a uno sconosciuto, in modo particolare durante il periodo dell'adolescenza. Lo psicologo online si offre come uno spazio vuoto a disposizione dei giovani utenti del sito, una "*Stanza dei segreti*" in cui i ragazzi possano iniziare a parlare di ciò che li fa soffrire, a metterlo per iscritto, a dirne qualcosa. La parola scritta, nonostante la mancanza del corpo, può introdurre l'inizio di una prima articolazione della propria sofferenza.

Non sostituisce in alcun modo una terapia ma è un'occasione per un primo contatto con un esperto per chiarire dubbi, per formulare domande su difficoltà relazionali, familiari, affettive che possono esprimersi attraverso l'insorgenza di un sintomo e infine lo psicologo on line può offrire delle indicazioni sui servizi psicologici presenti sul territorio.

**Il servizio è gratuito, anonimo** e le mail che arrivano non sono pubblicate sul sito ma vengono lette solo dallo psicologo di Dedalus che risponde entro tre giorni dalla ricezione della mail.

**Per accedere al [servizio](#) >>**

Sempre per i più giovani **lo Spazio Giovani (AUSL)** propone: **consulenza psicologica e servizi** per ragazze e ragazzi **dai 14 ai 19 anni.**

Informazioni al telefono 051.6597217 dal lunedì al giovedì,

dalle 14 alle 18. Mail: [spazio.giovani@ausl.bologna.it](mailto:spazio.giovani@ausl.bologna.it)

**Per i genitori di bambini di età compresa tra i 0 e i 6** che dovessero sentirsi in difficoltà è disponibile lo **sportello di supporto psicologico** alla genitorialità del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna nell'ambito del progetto [Trame Educative per Nuove Comunità](#). Lo sportello offre un supporto ai genitori che vivono momenti di difficoltà legati alla gestione del lavoro e della cura dei figli in casa e che desiderano aiutare i propri bambini nella comprensione di quello che sta accadendo in questo periodo di emergenza coronavirus.

Per appuntamenti scrivere a [psi.conigenitori@unibo.it](mailto:psi.conigenitori@unibo.it) indicando un proprio recapito telefonico a cui essere ricontattati.

Gli incontri sono gratuiti e sono svolti in via telematica.

**L'associazione *Le Querce di Mamre* offre uno spazio di ascolto socio – educativo e di sostegno psicologico** pensato per: esprimere il proprio disagio, ed essere ascoltati da professionisti della relazione e della comunicazione (psicologi, consulenti familiari, pedagogisti); condividere le proprie difficoltà in situazioni particolari, ad esempio la gestione dei figli (dinamiche di relazione, sostegno ai compiti, gestione dei conflitti) o le relazioni di coppia e familiari, affiancamento a persone anziane o con disabilità; riconoscere e rinforzare la propria parte resiliente in questo momento critico.

Il colloquio di consulenza, che avverrà via telefono o video chiamata, è gratuito. E' assicurata la privacy.

**È possibile accedere al servizio scrivendo una mail all'indirizzo [info@lequercedi.it](mailto:info@lequercedi.it)** indicando un recapito a cui potere essere ricontattati oppure **telefonando al numero 3347449413.**

**Il Cassero LGBTI Center ha potenziato in queste settimane la possibilità già presente di richiedere sedute online di consulenza e assistenza psicologica con psicoterapeuta esperto**

**di tematiche LGBT+**, che possono rappresentare uno strumento valido e utile per gestire in maniera positiva una situazione che non è facile, soprattutto per chi non si sente supportato dal proprio nucleo familiare o peggio si ritrova in situazione di tossicità a causa di una tendenza omobisessobitransfobica dello stesso.

Si ricorda che è possibile chiamare **il telefono amico 051555661, attivo nelle ore serali dalle ore 20.00 alle ore 22.00 dei giorni feriali**, per prendere appuntamento con un professionista.

Per molte persone lesbiche, bisessuali e trans, la casa non sempre è un luogo rassicurante a causa di una eventuale tendenza lesbobitransfobica della famiglia oppure un atteggiamento violento da parte della compagna/compagno. Per fare fronte a situazioni di questo genere **sono attive: la linea lesbica – 3913359732 e la linea lesbica antiviolenza – 3913333405, il lunedì dalle 18 alle 22 e il giovedì dalle 18 alle 20.**

Qualora non fosse possibile usufruire della linea telefonica sono a disposizione due indirizzi email:

[linealesbicabo@gmail.com](mailto:linealesbicabo@gmail.com)

[linealesbicaantiviolenzabo@gmail.com](mailto:linealesbicaantiviolenzabo@gmail.com).

Altrimenti è possibile **scrivere un messaggio alla pagina Linea Lesbica e Linea Lesbica Antiviolenza**, e si verrà accolti da un'operatrice che potrà dare il proprio aiuto.

Società Italiana Psicologia dell'Emergenza per contrastare il fenomeno della solitudine ha attivato un **numero verde di Federanziani Senior Italia 800991414 attivo tutti i giorni, festivi compresi, dalle 14 alle 19, raggiungibile solo da rete fissa**. Il servizio gratuito di ascolto telefonico professionale è svolto in collaborazione con Sipem SoS.

**Un Telefono Amico** per le persone sole è la buona pratica promossa da Cittadinanzattiva Emilia Romagna, che ha pensato di attivarsi per riempire di senso questo tempo che, anziché essere un tempo vuoto, potrebbe diventare un tempo denso di

vicinanza, di ascolto o anche solo di chiacchiere.

La persona interessata, o chiunque voglia farlo per lei, può telefonare al numero **3737565861** e lasciare detto l'ora e il giorno in cui vuole essere richiamata. Al giorno e all'ora stabilita, sarà ricontattata da un volontario del Telefono Amico di Cittadinanzattiva Emilia Romagna che dialogherà con lei.

Per gli abitanti del **Pilastro** o delle **zone limitrofe**, che avessero bisogno di qualsiasi supporto legato all'emergenza da **COVID19**, **Mastro Pilastro** organizza uno sportello di ascolto e di orientamento ai sussidi. Il progetto fa parte delle iniziative messe in campo dalla rete di associazioni cittadina **[Don't panic](#)** per fronteggiare dal basso la situazione di crisi nata durante il lockdown.

Essendo il Pilastro un rione piccolo dove molte persone si conoscono e che spesso potrebbero sorgere timori che la situazione personale circoli nel territorio è garantita la massima privacy.

**É possibile mandare una mail a: [bologna@mastropilastro.it](mailto:bologna@mastropilastro.it) o scrivere un Whatsapp o chiamarci al **3393389448**.**