



# ASST Monza per l'emergenza coronavirus

## Non da soli!

**Servizio di ascolto telefonico e sostegno  
psicologico** rivolto a tutte le persone che  
sentono il bisogno di aiuto in questo periodo  
critico

Modalità di accesso al servizio:

mail a [supportopsicologico@asst-monza.it](mailto:supportopsicologico@asst-monza.it)

o

da lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30 e  
dalle 14.00 alle 17.00 telefonare al 0392335343

o

lasciare un messaggio in segreteria allo  
0392334539





# Come prendersi cura di noi e degli altri ai tempi del coronavirus

## 1 E' naturale essere agitati

Quando le persone si sentono minacciate possono sviluppare ansia, questa è una reazione normale e, se non supera una certa soglia è funzionale a salvarci la vita. Per questo motivo è importante fare tutto ciò che è possibile per arginare il rischio di trasformare l'utile funzione difensiva della paura in panico.

## 3 Parliamo anche d'altro

Discutere continuamente della situazione aumenta lo stress. Concediamoci di pensare e parlare anche di altre cose.

## 5 Fidiamoci delle autorità

In questo momento così delicato è importante fidarci e affidarci alle istituzioni che hanno il compito di proteggerci, informarci e guidarci. Limitiamo le polemiche e le iniziative personali in favore di una linea comune e condivisa.

## 7 Agiamo responsabilmente

Evitiamo di assumere comportamenti a rischio. Rimanendo in casa proteggiamo noi e gli altri.

## 9 Aiutiamo i nostri figli a capire cosa sta accadendo

Non esponiamoli eccessivamente alle continue notizie allarmanti, ma non teniamoli all'oscuro. Spieghiamo loro, in maniera comprensibile e rassicurante, come possono continuare a mantenere le loro abitudini (giocare, fare i compiti) e anche collaborare in questa situazione, utilizzando le regole igieniche suggerite dal Ministero della Salute.

## 2 Scegliamo quando e come informarci

La conoscenza è un atto di protezione, scegliamo uno o due momenti della giornata in cui informarci e affidiamoci a fonti ufficiali.

Ministero della Salute:

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus);

Istituto Superiore di Sanità:

[www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

## 4 Troviamo nuovi modi per sentirci vicini

Abbiamo tutti bisogno del supporto delle persone che amiamo, la tecnologia ci aiuta a rimanere in relazione. La vicinanza non è solo fisica!

## 6 Ricarichiamo le batterie

Prendiamoci del tempo per praticare attività piacevoli, che possono aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, stare con la famiglia, prendersi cura del proprio giardino o terrazzo, meditare. Qualsiasi altra attività che si possa svolgere in casa e ci faccia staccare la spina è benvenuta!

## 8 Parliamo di come ci sentiamo

E' possibile sentirsi stanchi, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro. Condividere le nostre emozioni può aiutarci.

## 10 Chiedere aiuto

Se con il protrarsi della situazione in atto dovessimo sentire di avere bisogno di un aiuto in più per ridurre lo stress possiamo chiedere un supporto psicologico per essere sostenuti nell'affrontare questo momento difficile.