

# RESILIENZA E CORONAVIRUS

[WWW.ASIPSE.IT](http://WWW.ASIPSE.IT)

SCUOLA DI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA COMPORTAMENTALE E COGNITIVA

## HELP LINE

Scuola Asipse. Scuola ASIPSE ha costituito un team di psicologi e psicoterapeuti qualificati per offrire un aiuto telefonico in relazione alle difficoltà di questo periodo. Un servizio di sostegno, gratuito. Un momento di ascolto e qualora necessario l'indicazione di un eventuale percorso terapeutico. Il team nel caso si profili un'esigenza di questo tipo, indirizzerà ai Servizi competenti presenti sul territorio.



SCRIVETE UN MESSAGGIO A:  
[segreteria@asipse.it](mailto:segreteria@asipse.it)

Specificando nome, cognome, numero telefonico e motivo della richiesta PER ESSERE RICHIAMATI ENTRO 24 ORE.



Anna Meneghelli  
Spiridione Masaraki

*Direttori Scuola ASIPSE*



*Scuola riconosciuta dal MIUR con D.M. 24  
ottobre 1994 GU 10 novembre 1994 art. 3 legge 56/89*

## LINK UTILI

[AIAMC](#)

[Società italiana di Psicologia Positiva](#)

[Società italiana Psicologia  
dell'Emergenza](#)

[Società italiana per lo Studio dello  
Stress Traumatico](#)

# VADEMECUM COMPORTAMENTALE

## *Azioni utili per fronteggiare l'isolamento*

- Programma una cadenza della giornata: orari regolari di sveglia e in cui coricarsi, attività in orari dedicati della giornata, dividendo impegni da svago. Mantieni un ritmo che somigli quanto possibile alle abitudini precedenti il periodo in cui hai iniziato a dover permanere a casa.
- Programma una cadenza della settimana: organizza non solo la giornata ma anche le attività che abbiano un ritmo settimanale (attività della settimana distinte da attività del week end).
- Scegli un momento della giornata in cui informarti sull'evoluzione della situazione e seleziona fonti attendibili.
- Presta attenzione a dedicare spazi alle attività sociali, certamente riconiugate rispettando le prescrizioni per il contenimento del contagio. Possiamo riscoprire interazioni gratificanti, sia in relazione agli interlocutori da contattare, sia agli argomenti da affrontare (aperitivi e cene online, attività fisiche di gruppo online...).
- Ricordati che le interazioni online, già prima del COVID 19, non sostituiscono le interazioni in vivo: tornerà utile quando potremo riabbracciarci fisicamente.
- Ricordati che stare bene non è ovvio, è il mantenimento di un fortunato e bellissimo equilibrio: meritiamo di essere felici anche con la consapevolezza di non essere ammalati.
- Medita su quanto questo periodo ti sta insegnando. Nel rispetto della sofferenza che ti coinvolge direttamente o indirettamente, scolpire gli apprendimenti anche nelle difficoltà rende la loro gestione più funzionale.
- Occupa il tempo con attività rivolte a un obiettivo, sia esso professionale o di hobbies.
- Mixa il tempo con attività contemplative, secondo i tuoi gusti e inclinazioni (lettura, cinema, meditazione...).

Consulta inoltre l'interessante [vademecum stilato dal CNOP](#).

## PRESTO ONLINE SUL NOSTRO SITO

### **Federico Colombo**

*"Rischio di traumatizzazione e adattamento psicologico durante la pandemia di COVID-19"*



### **Andrea Crocetti**

Il suo webinar  
*Promozione qualità di vita in un mondo cambiato*



### **Spiridione Masaraki**

Propone il webinar  
intitolato: *Significato della paura e della preoccupazione*



### **Anna Meneghelli**

Propone il webinar  
intitolato: *Giovani a rischio di malattia mentale grave. L'impatto di un'emergenza traumatica*

