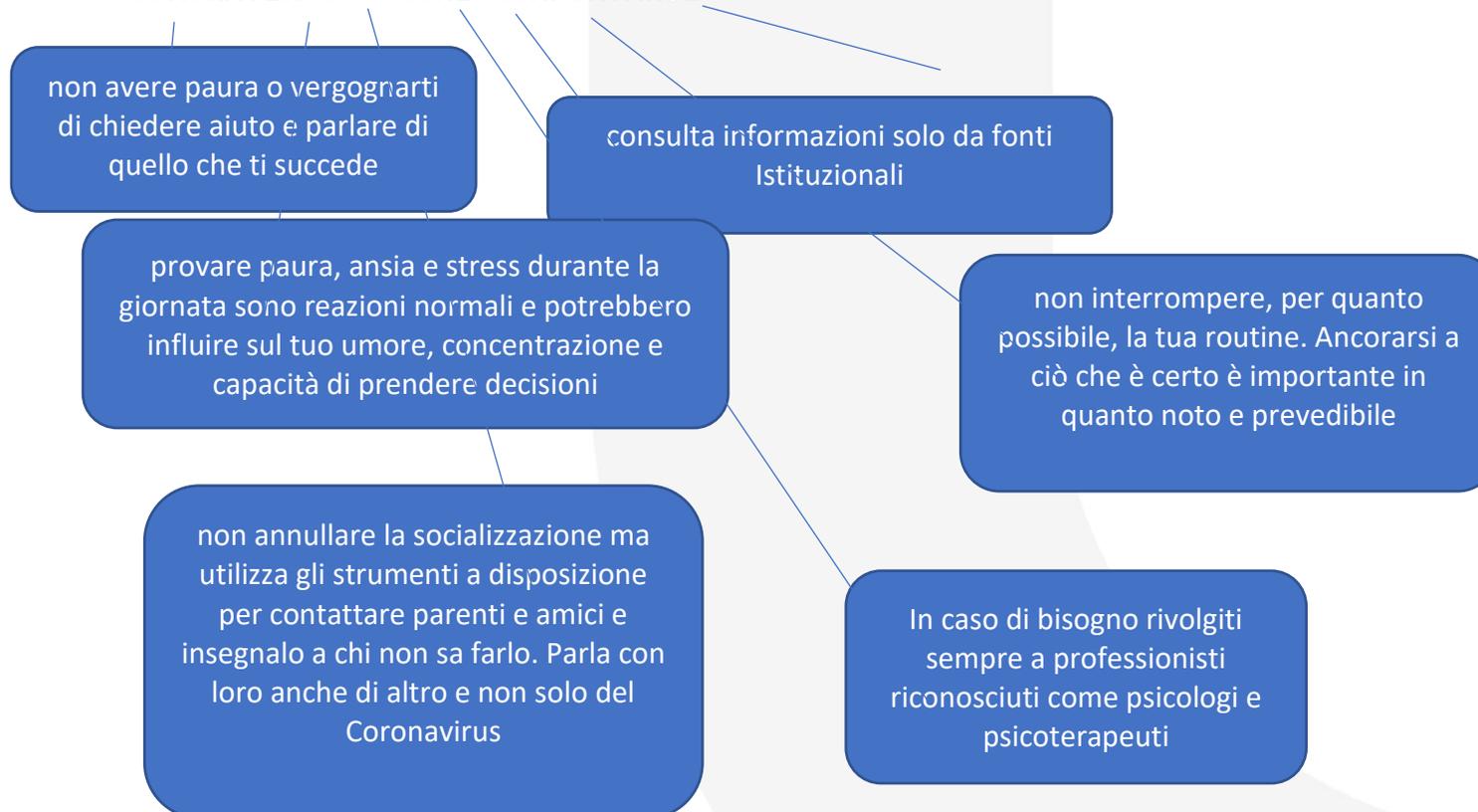


L'emergenza Covid-19 sta investendo tutta la collettività e mette tutti noi in una condizione di incertezza e impotenza nella nostra quotidianità. L'isolamento sociale, la paura del contagio, le difficoltà lavorative, la lontananza dai propri familiari, le difficoltà economiche, i lutti sono tutti eventi che possono avere conseguenze fisiche e psicologiche. Possiamo prenderci cura di noi stessi e di chi ci sta accanto seguendo semplici indicazioni.

### CORONAVIRUS - COME COMPORTARSI...



### **PAURA**

emozione primaria importante per sopravvivere e difenderci. Una dose di paura e allerta sono necessarie per potersi attivare senza perdere il controllo e la lucidità. Si può trasformare in panico e quindi sentire ansia se il pericolo viene percepito come rischioso e allarmante in modo eccessivo.

#### **CON I BAMBINI:**

- raccontagli la verità di quello che sta succedendo in modo semplice
- trasmetti affetto e sicurezza e attenzione
- permettilgli di mantenere abitudini piacevoli come il gioco, comunicare con i loro amici, attività scolastiche
- parla di chi si sta occupando per ripristinare sicurezza e dare aiuto come medici, infermieri...
- proteggili scegliendo immagini e informazioni adeguate per dare nuove informazioni

### **NUMERI UTILI SERVIZI DI SOSTEGNO PSICOLOGICO GRATUITO:**

- Ministero della salute Supporto psicologico Covid-19 800.833.833 tutti i giorni dalle 8:00 alle 24:00
- Ordine Psicologi della Lombardia <https://www.lopsicologotiauta.it/> +390282396234 filo diretto con gli psicologi dell'emergenza, tutti i giorni dalle 9:00 alle 18:00 gestito da: Croce Rossa Italiana, Psicologi per i popoli, Sipem (Società italiana di psicologia dell'emergenza), Spe (Squadra psicosociale per le emergenze), Cisom (Corpo italiano di soccorso dell'ordine di Malta) e Emdr Italia
- Sipem Sos - Lombardia, la Società italiana di psicologia dell'emergenza il servizio gratuito di supporto psicologico, è possibile chiamare il numero 379 1898986 o inviare una mail all'indirizzo [sipemsoslombardia@gmail.com](mailto:sipemsoslombardia@gmail.com) fornendo il proprio recapito telefonico a cui essere ricontattati
- Croce rossa italiana numero 800 065 510 dedicato a tutti i cittadini, numero 06 5510 (opzione 5), uno speciale servizio di teleassistenza psicologica dedicato agli operatori sanitari impegnati nell'emergenza Covid-19, che risponde dal lunedì al sabato, dalle ore 8 alle 20
- Per gli anziani un numero verde per offrire supporto psicologico agli anziani che vivono soli e che l'emergenza Coronavirus costringe in casa, iniziativa lanciata da Senior Italia FederAnziani, WINDTRE e SIPEm SoS Società Italiana di Psicologia dell'Emergenza. Il servizio di ascolto psicologico è gratuito e risponde al numero verde 800 991 414 dal lunedì alla domenica, dalle ore 14 alle ore 19
- Il Settore Sicurezza del Comune di Milano ha istituito un servizio per le emergenze psicologiche e relazionali determinate specificatamente da questo delicato periodo. Si tratta di uno sportello telefonico gratuito, gestito dal CIPM - Centro italiano per la promozione della mediazione e coordinato dal dottor Paolo Giulini, in cui operano professionisti specializzati e un'equipe multidisciplinare, a cui è possibile accedere attraverso "[Milano aiuta](#)", contattando lo 020202 dal lunedì al venerdì, dalle 9:30 alle 18.