



BASIC PSYCHOLOGICAL ACTIONS IN TEMPI DI PANDEMIA

Dott. Federico Maria Albertini

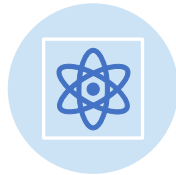
Sito: www.dottoralbertini.it

Email: federico.albertini@psypec.it

RIFLESSIONI DI CONTESTO



SIAMO IN UNA
EMERGENZA?



DISTANZIAMENTO
SOCIALE PERCHE'
NON FISICO?



PANDEMIC FATIGUE

Che cosa ti preoccupa?

Go to www.menti.com and use the code 96 88 73 7





SPAZIO E TEMPO COME COORDINATE DELLA PSICHE UMANA

ROTTURA DELLA CONTINUITA' SPAZIO-TEMPORALE

Spazio Compresso

Tempo Sospeso

RIMANI AGGIORNATO MA NON TROPPO!

Rimani aggiornato con informazioni accurate sul COVID-19 e segui le misure di sicurezza per prevenire l'infezione. Prendi "pause" dai media sul COVID-19 quando necessario!



Karl Joel Larsson, «Intern»

SEGUI UNO STILE DI VITA EQUILIBRATO!

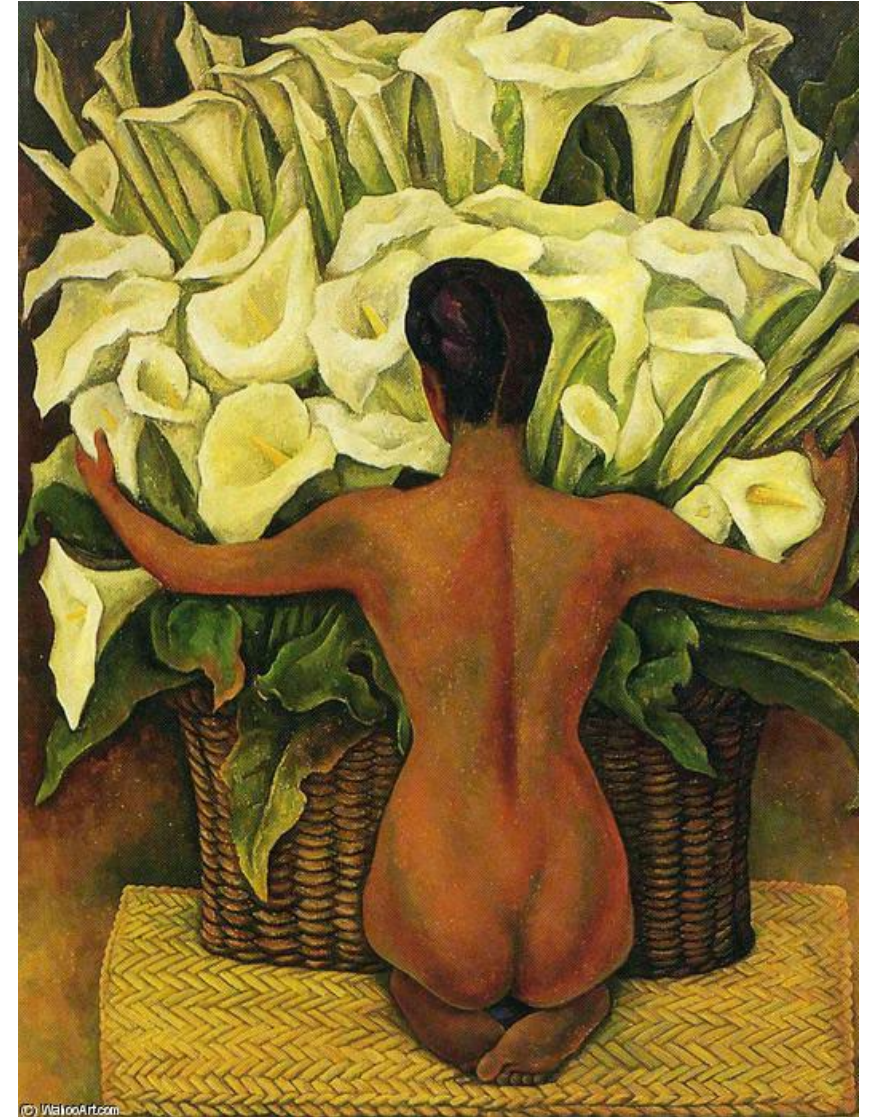
Mangia bene, dormi abbastanza e
fare esercizio fisico ogni giorno



Matisse, «Goldfish»

FAI ATTIVITA' CHE TI GRATIFICANO

Fai un'attività che ti piace o che trovi significativa ogni giorno (per esempio arte, lettura, preghiere, parlare con un amico).



Desnudo, Rivera

CONDIVIDI COME TI SENTI!

Prendi cinque minuti della tua giornata per parlare con un amico, un membro della famiglia o un'altra persona di fiducia di come vi sentite.



Bodies Passed by the light, unknown

SEGUI UNA ROUTINE!

Stabilisci una routine quotidiana e
attieniti ad essa



Pushing limits, Morgan

RIDUCI L'UTILIZZO DI SOSTANZE!

Ridurre al minimo l'uso di alcol, droghe, caffeina o nicotina. Questi possono sembrare essere d'aiuto a breve termine, ma possono portare ad un abbassamento dell'umore, ansia, difficoltà a dormire e persino all'aggressività con l'esaurirsi degli effetti. Se si consuma una quantità eccessiva di queste sostanze, si può ridurre riducendo la quantità disponibile in casa e trovando altri modi per gestire lo stress, come quelli qui menzionati.



Italian Sketches, Sysoeva

DI COSA SONO GRATO OGGI?

Alla fine di ogni giornata, fai una breve lista (nella tua testa o sulla carta) dei modi in cui sei stato in grado di aiutare gli altri o delle cose per cui siete grati, come "ho aiutato essendo gentile con qualcuno che era arrabbiato" o "sono grato per il sostegno del mio amico".



Man Holding Heart, Haring

COSA POSSO CONTROLLARE?

Sii realistico su ciò che puoi e non puoi controllare! →
AGENCY



Cocofactory

CHIEDI AIUTO!

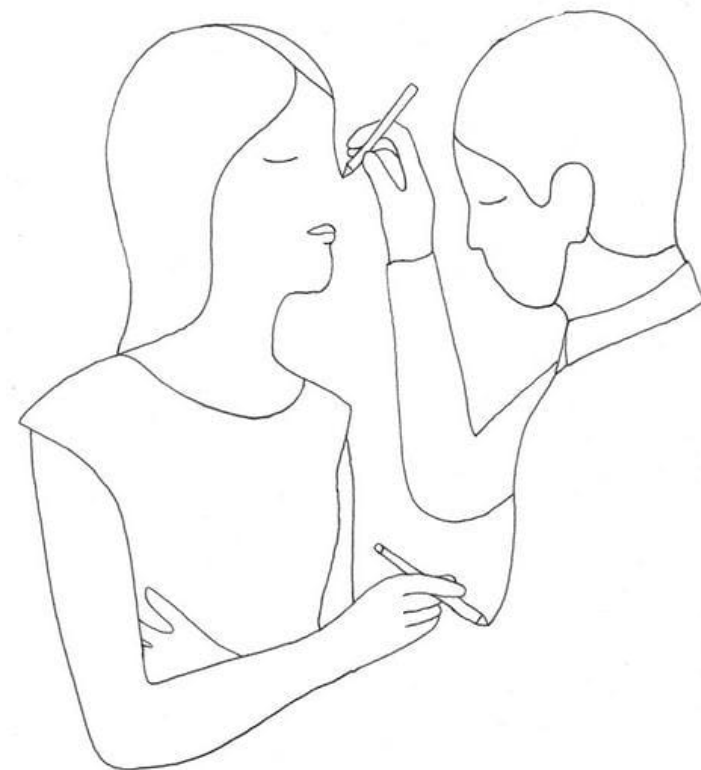
Chiedi aiuto al personale qualificato se senti che la situazione ti sta sfuggendo di mano! Permetti agli altri di farti aiutare! → LEGITTIMATI AD ESSERE AIUTATO



Unknown, Cohen

ORA, PUOI PRENDERTI CURA DEGLI ALTRI!

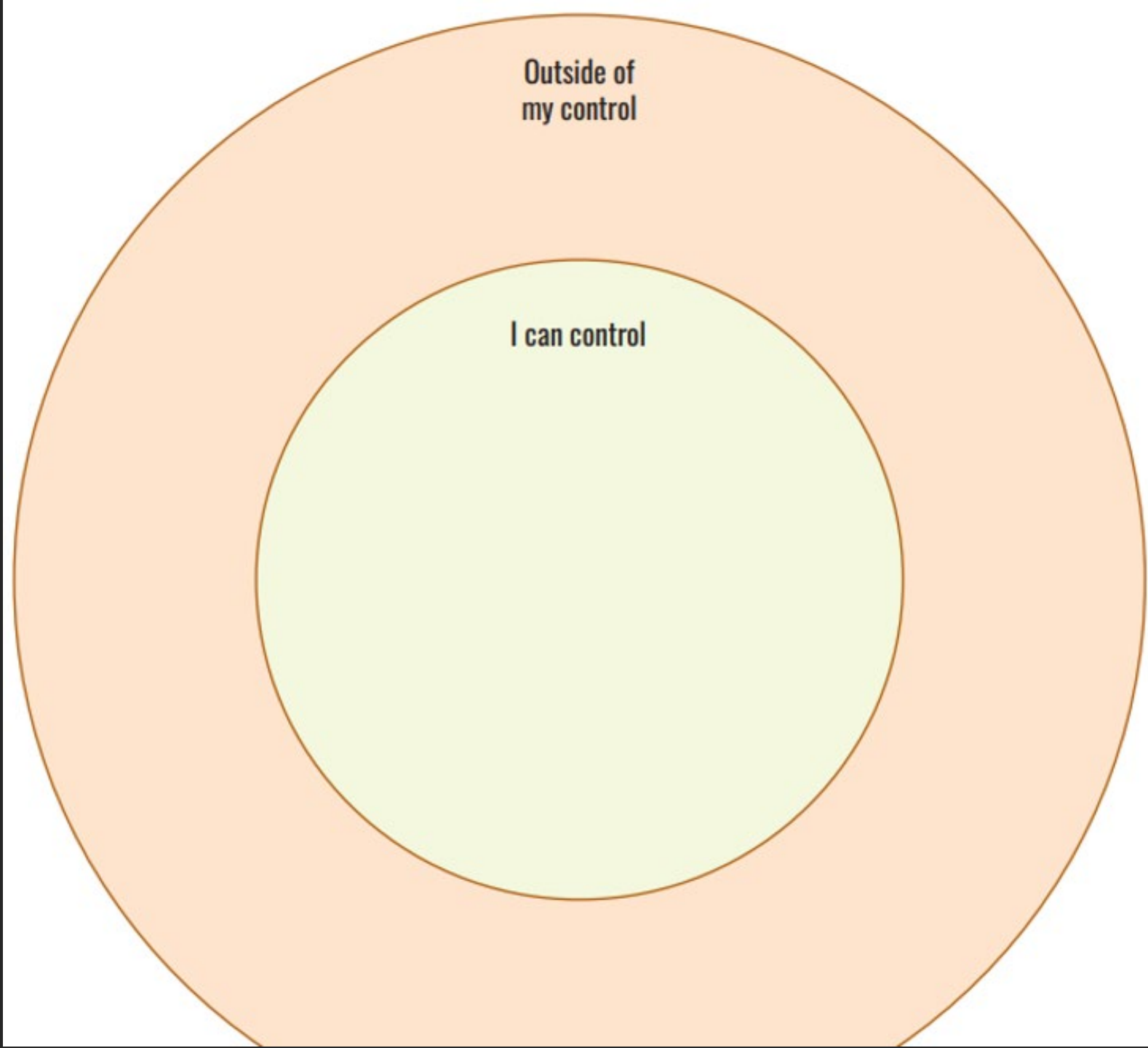
ORA SEI PRONTO PER PRENDERTI CURA DEGLI ALTRI!



Untitled, Mcfetridge

STRUMENTI PER AFFRONTARE IL COVID-19

CIRCLE OF CONTROL



Set up your own routines here



Time

What will I do ?

SET UP YOUR OWN ROUTINES

CHE COSA TI PREOCCUPA?

A4. Lista dei problemi

La lista di problemi serve per orientare le persone a individuare quali sono quelli che per loro implicano maggiori difficoltà.

La persona può essere aiutata facendogli **valutare ogni problema da 1 a 10** dove 1 è trascurabile e 10 di massima importanza; può anche modificare il punteggio se ha un ripensamento mentre l'operatore glieli elenca.

LISTA PROBLEMA	P
1) Le riesce difficile stare solo	
2) Ha difficoltà a impiegare il tempo durante la giornata	
3) Ha grossi problemi ad adattarsi a questo cambiamento	
4) Ha difficoltà a distrarsi dal controllare ripetutamente le informazioni sul coronavirus	
5) Le riesce difficile non pensare in modo rovinoso a questa epidemia	
6) È molto preoccupato per la sua salute fisica	
7) Ha difficoltà con il sonno (prendere sonno, dormire la notte)	
8) Ha difficoltà a gestire la tensione, il respiro affannoso	
9) Le riesce difficile controllare il numero di sigarette	
10) Le riesce difficile controllare il consumo di alcol	
11) Le riesce difficile controllare il consumo di alimenti	
12) Le riesce difficile controllare la rabbia	
13) Ha difficoltà nei rapporti sentimentali	
14) Ha difficoltà nei rapporti con gli amici	
15) Ha difficoltà nei rapporti con i familiari che vivono con lei	
16) Ha difficoltà nei rapporti con il vicinato	
17) Ha preoccupazioni per il lavoro	
18) Ha preoccupazioni di carattere economico	
19) Ha qualche altra preoccupazione o problema di cui non abbiamo parlato? Se sì, scrivere:	

Any comment?

GRAZIE MILLE PER LA VOSTRA
ATTENZIONE!

