



#VICINIDALONTANO

Progetto gratuito per chi è stato o è attualmente coinvolto in situazioni legate al COVID-19

COSA:

Gli psicologi del Centro Moses sono al fianco di coloro che devono affrontare il dolore, le fatiche e le difficoltà causate dalla pandemia di SARS-CoV2. Le tecniche di **pronto soccorso emotivo** che utilizziamo per sostenere la popolazione sono validate dalla comunità scientifica internazionale: defusing (sostenere, rassicurare e informare) e debriefing (comprendere e gestire le emozioni intense).



PER CHI:

- **Coloro che hanno contratto il virus**
- **Familiari**
- **Medici, infermieri e soccorritori**
- **Forze dell'ordine e protezione civile.**

COME:

Offriamo 4 incontri gratuiti:

- **Primo incontro individuale** della durata di 50 minuti
- **Successivi tre incontri di gruppo** della durata di 90 minuti

Il progetto sarà svolto **ONLINE** per aderire alle normative sanitarie nazionali. **Cosa significa?** Dovrai avere a disposizione solo un dispositivo (cellulare, tablet, computer) e una connessione a internet. Al resto pensiamo noi. Se non hai dimestichezza con questa modalità, non preoccuparti, i nostri professionisti daranno tutte le informazioni e istruzioni necessarie.



Chi è stato coinvolto nella pandemia di SARS-CoV2 può aver sviluppato **emozioni** intense (rabbia, paura, voglia di non vedere nessuno, evitamento delle situazioni che prima non davano alcun problema, sentimenti di colpa, disturbi del comportamento e del sonno, tono dell'umore basso o instabile), **pensieri negativi** su di sé e sul futuro, **comportamenti problematici** (dipendenze, isolamento, compulsioni).



Ognuno reagisce e risponde ai traumi in modo diverso, tuttavia quello che ci ha fatto male può lasciare una traccia indelebile dentro di noi. E' molto importante dare un senso agli eventi in modo da prevenire la possibilità di sviluppare una futura reazione negativa al trauma.



**SEI INTERESSATO O HAI DEI DUBBI?
CHIAMA IL 0363-343286 DALLE 9:00 ALLE
13:00 O MANDA UNA MAIL A
SEGRETERIA@CENTROMOSES.IT**

