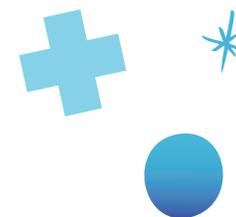




CORONAVIRUS: IL SERVIZIO DI SUPPORTO PSICOLOGICO



L'AIUTO ESPERTO PER GESTIRE ANSIA E STRESS

Il coronavirus è entrato nella vita di tutti, senza distinzione: ha cambiato le nostre abitudini, al lavoro, a scuola e anche nel tempo libero. Le necessità di mantenere le distanze, di proteggerci con l'uso della mascherina, di ridurre fino allo stretto necessario gli incontri con le persone, anche se famigliari e amici, mettono a dura prova il nostro equilibrio mentale. Per dare il necessario aiuto a chi ha bisogno di raccontare la propria esperienza di sofferenza, ad esempio a causa dell'isolamento forzato, della malattia o del lutto, l'Azienda USL di Parma offre il servizio di supporto psicologico gestito da psicologi e psicoterapeuti dell'Unità operativa di Psicologia Clinica di Comunità. Il servizio è gratuito per le problematiche collegate al covid, fino alla fine del periodo emergenziale.



COME ACCEDERE AL SERVIZIO

È sufficiente telefonare al numero **339-6860219**, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18 o scrivere a **psicologia.salute@ausl.pr.it**, indicando un recapito telefonico per essere richiamati.

COSA OFFRE IL SERVIZIO

Colloqui di valutazione, consulenze, percorsi di sostegno, trattamenti a valenza psicoterapica.

I SINTOMI

Difficoltà notturne (ad es. incubi, sonno disturbato, insonnia); alterazioni dell'umore (ad es. rabbia, irritabilità, aggressività, passività); uso-abuso di alcol, farmaci, droghe; disturbi fisici (ad es. mal di testa, mal di stomaco, dolori diffusi); alterazioni del pensiero e della coscienza (ad es. difficoltà di concentrazione, pensieri negativi, fuga dalla realtà, rimozione, senso di minaccia costante, paura). Se hai uno o più di questi sintomi, al servizio di supporto psicologico trovi l'aiuto di cui hai bisogno.

NON SOLO COVID

Il servizio è **aperto a tutti**, anche a coloro che hanno bisogno di ascolto e supporto psicologico per necessità che non dipendono dalla

pandemia in atto. Ad esempio, per chi ha subito un lutto, una malattia improvvisa di persona cara, un incidente o per chi è vittima di violenza...Il percorso di sostegno e i trattamenti che ne possono conseguire sono soggetti alla compartecipazione alla spesa (ticket) se dovuta.



Chiedere aiuto quando si è in difficoltà è un diritto ed è il primo passo da compiere per iniziare a stare meglio