



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

CHI SIAMO

Il servizio di supporto psicologico è gestito da psicologi e psicoterapeuti dell'**Unità operativa di Psicologia clinica di Comunità**, attiva a Parma e provincia

COSA FACCIAMO

Colloqui di valutazione, **consulenze**, **percorsi** di sostegno, **trattamenti** psicoterapici

COME CONTATTARCI

Telefona dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18 al numero **339 6860219**.

Oppure **scrivi** all'indirizzo

psicologia.salute@ausl.pr.it indicando

un recapito telefonico a cui essere contattati.



Coordinamento grafico-editoriale, Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'utenza Ausl Parma - Grafica: Coop. Cabiria

AFFRONTARE STRESS E TRAUMI

Nei servizi dell'Ausl di Parma
l'aiuto esperto per gestire al meglio
eventi dolorosi o improvvisi

AFFRONTARE STRESS E TRAUMI

Stai affrontando un periodo doloroso e stressante a causa della **morte** di un tuo familiare o di una **malattia** improvvisa?

Sei stato/a vittima di un **incidente** o di una **violenza**?

L'emergenza sanitaria del **Coronavirus** ti sta causando ansie e paure che non riesci a controllare?



Ognuno di noi risponde a situazioni di stress o a eventi traumatici in modo diverso. **Talvolta può essere necessario un supporto.**

Chiedere aiuto quando si è in difficoltà non è una vergogna, tantomeno una colpa: è un diritto ed **è il primo passo da compiere per iniziare a stare meglio.**

Per tale ragione **l'Ausl di Parma mette a disposizione un servizio**, gestito da personale esperto, con l'obiettivo di fornire il supporto più adatto a chi sta vivendo una fase delicata e di disagio nella propria esistenza. Per disturbi legati all'**emergenza Covid**, questo servizio è **gratuito**.

NEI PERIODI DI STRESS O DOPO EVENTI DOLOROSI, È NORMALE SENTIRSI SPAVENTATI, DEPRESSI O MANIFESTARE ALCUNI DISAGI. PARLARNE FA BENE E PUÒ AIUTARTI A RISOLVERE IL PROBLEMA CON MAGGIOR FACILITÀ!

RICONOSCI I SINTOMI DEL DISAGIO

Il primo passo per affrontare un trauma è quello di riconoscere i disturbi che provoca. Ecco quali sono le principali manifestazioni di disagio:

✦ **DIFFICOLTÀ NOTTURNE**

Es. incubi, sonno disturbato, insonnia

✦ **ALTERAZIONI DELL'UMORE**

Es. rabbia, irritabilità, aggressività, passività

✦ **USO/ABUSO DI FARMACI, ALCOL E DROGHE**

✦ **DISTURBI FISICI**

Es. mal di testa, mal di stomaco, dolori diffusi

✦ **ALTERAZIONI DEL PENSIERO E DELLA COSCIENZA**

Es. difficoltà di concentrazione, confusione pensieri negativi, fuga dalla realtà, rimozione, senso di minaccia costante, paure

SE MANIFESTI UNO O PIÙ DI QUESTI DISAGI, CONTATTACI SENZA TIMORE. TI VERRÀ OFFERTO UN AIUTO PER CAPIRE COSA TI STA SUCCEDENDO E PER AFFRONTARLI