

VareseNews

Non solo spesa, tra i servizi dei comuni anche lo psicologo

Pubblicato: Domenica 22 Marzo 2020



Per far fronte all'emergenza Covid-19 in tutta Italia sono in costante crescita diversi servizi di supporto, in particolare, ma non esclusivamente, per quanto riguarda le categorie più fragili come quella degli anziani. **Dopo la distribuzione di spesa e medicinali, i comuni di Angera e di Ranco hanno di deciso di attivare sulle sponde del Lago Maggiore la consulenza gratuita, e a distanza, di psicologi specialistici.** In una situazione così anomala e delicata, gestire e prendersi cura delle proprie emozioni diventa infatti un'azione particolarmente importante per sé stessi e per gli altri.

I cittadini di Ranco potranno attivare il servizio di supporto psicologico mandando un messaggio (al **numero 3898360173**) per essere poi richiamati su appuntamento dalla dottoressa Teresa Cusano nelle modalità di intervento a distanza più opportune: da WhatsApp alle videochiamate Skype.

Ad Angera, dove nelle scorse settimane è stato organizzato per gli anziani il servizio "Due chiacchiere al telefono", l'assessore ai servizi sociali Antonio Campagnuolo ha invece raccolto la disponibilità del dottor Nicola Crozzoletti, il quale invita le persone bisognose a usufruire di un supporto psicologico professionale (chiamando **al numero 348/5932282**):

«È naturale provare ansia, forte stress e paura, – spiega lo psicologo –, sono emozioni naturali che ci costituiscono come specie, tuttavia la reazione agli eventi può alterarne l'equilibrio e gli individui possono reagire in modo diverso nella preoccupazione antecedente l'evento, durante e dopo. Queste dimensioni emozionali sono risposte fisiologiche di allarme in cui il nostro organismo risponde attivando il sistema vegetativo autonomo attraverso una funzione arcaica di attacco difesa e fuga per

difenderci mettendo in circolo adrenalina, noradrenalina e cortisolo, sostanze che inibiscono il sistema immunitario se costantemente attivate».

L'invito di Crozzoletti è dunque quello di sfruttare positivamente e il tempo che si ha a disposizione, alla ricerca di attività domestiche e rasserenanti per la propria psiche:

«Essendo in casa in questo periodo possiamo trovare il tempo per noi –sottolinea l'esperto angerese – per ascoltare musica, per stare in un po' con noi stessi, ascoltandoci, vedendo un film, riprendere le relazioni o i nostri passatempi, ogni cosa che ci porta tranquillità e serenità comporta una attivazione parasimpatica che è in grado di attivare molti neurotrasmettitori benevoli capaci di renderci le cose che viviamo positive e ricche di emozioni gioiose. Prendersi cura delle proprie emozioni e di sé stessi diventa un prontuario per ogni persona. Tuttavia, non sempre ci si riesce ed in questo caso sapere che esiste ed avere un supporto professionale psicologico presente nel territorio durante una emergenza come quella che stiamo vivendo aiuta sicuramente ad agire nella protezione di sé stessi, della propria famiglia ma anche nel favorire una condivisione sociale nella comunità come parte integrante di essa che si auto protegge in uno spirito unitario. Per questo motivo – conclude lo psicologo – ho deciso di porre il mio piccolo contributo nel paese in cui vivo».

di [Marco Tresca](#)