

## Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: come affrontare una nuova vita sociale

**Pubblicato:** Martedì 28 Aprile 2020



Quinto appuntamento con la rubrica **“Pillole di psicologia per affrontare la quarantena”**. Questa volta la psicologa e psicoterapeuta **Miriam Nipote** affronta il tema del lento ritorno verso una nuova normalità, dopo un lockdown durato due mesi.

L'importanza di **guardare oltre**, cosa può significare aiutarci con una visione telescopica? Aldilà dei **divieti**, cosa ci saremmo sentiti di fare? È utile connetterci con la nostra **ansia** e cercare un equilibrio in cui preoccupazione e attenzione non siano né troppe, né troppo poche.

E riguardo agli **incontri con gli amici**, cosa ci importa davvero? Se questo ha davvero valore per noi, siamo disposti ad adattarci alle **misure di precauzione senza rinunciare ad incontrare** una persona a cui teniamo? Queste alcune delle riflessioni che ci sottopone la nostra psicologa che ci ha fatto compagnia nelle ultime tre settimane.

Proprio in questo periodo dove è così importante il sentirsi vicini, vogliamo creare un contatto più diretto con voi: per questo **se volete scriverci delle riflessioni, delle domande o qualcosa che volete approfondire**, dedicheremo il prossimo ed ultimo video a dei riscontri sulle vostre richieste. **L'indirizzo mail a cui scrivere è [orlando.mastrillo@varesenews.it](mailto:orlando.mastrillo@varesenews.it)**.

**LE PUNTATE PRECEDENTI**

Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: come gestire le paure della malattia

Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: risvolti di crescita per chi vive da solo

Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: sos genitori e figli

Pillole di psicologia per resistere alla quarantena: la coppia che non scoppia

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it