

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

Pubblicato: Sabato 25 Aprile 2020



La quarta puntata delle **pillole di psicologia per affrontare la quarantena** vuole essere un piccolo segno di vicinanza alle persone toccate da vicino dalla malattia. Situazioni difficili, ostiche, confuse e spesso drammatiche. Quali sono i fattori che entrano in gioco in questo momento storico? Come gestire la paura e l'angoscia? L'essere umani non facilita la soluzione ma proprio per questo si può trovare dei modi per ritrovare il controllo di questi sentimenti e riprendere il contatto con la realtà.

La puntata di oggi delle nostre pillole per affrontare questo ultimo scorcio (si spera) di quarantena, curato dalla psicologa e psicoterapeuta **Miriam Nipote**, è dedicata alle **persone che hanno un congiunto malato**. In questo periodo il primo pensiero è ai parenti dei malati di **coronavirus**, quelli forse più angosciati dai dubbi e dall'incertezza proprio a causa della scarsa conoscenza scientifica che si ha di questo virus, ma il discorso può essere allargato a tutti i tipi di malattia.

Il video si conclude con una poesia che dà coraggio e speranza per affrontare al meglio un momento così complicato.

Miriam Nipote la trovate su [Facebook](#) oppure scrivendo alla mail miriam.nipote@gmail.com.

LE PUNTATE PRECEDENTI

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