

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

Pubblicato: Mercoledì 22 Aprile 2020



Chi vive da solo spesso non soffre la propria condizione tra lavoro, appuntamenti, uscite con amici, corsi e cene. A causa della quarantena e dell'obbligo di stare a casa, però, potrebbero affiorare alcune problematiche di tenuta psicologica.

Come affrontare la solitudine? Che differenza c'è tra essere soli e sentirsi soli? Come ci si adatta a questa condizione? Può essere un'occasione di conoscenza di noi stessi? Come impiegare il tempo? Quali attività possono aiutarci? Cosa vuol dire esplorare le proprie emozioni?

Sono questi alcuni dei quesiti alla base della terza puntata della nostra rubrica di sostegno psicologico, curata dalla psicologa e psicoterapeuta **Miriam Nipote**, per affrontare nel modo migliore queste lunghe settimane di quarantena. Dopo aver parlato delle coppie e delle famiglie con figli, la nostra psicologa e psicoterapeuta varesina **ha concentrato la sua attenzione sui single, una categoria spesso bistrattata ma che è molto numerosa.**

Molti sono giovani che scelgono di vivere da soli ma tante persone single sono anche anziani che non lo hanno scelto, perchè hanno perso il compagno o hanno divorziato. A tutti loro è rivolto questo video.

**QUI TROVATE LE DUE PUNTATE PRECEDENTI**

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