

## L'Ateneo ha messo a disposizione gli esperti del Cerid

# «Ho attacchi di panico». «Come ne usciamo?» Gli psicologi al servizio degli studenti messinesi

### MESSINA

Sostegno psicologico gratuito per affrontare ansie e paure determinate dall'emergenza Covid-19. L'Ateneo di Messina mette a disposizione di tutta la cittadinanza gli psicologi del Cerip, il Centro di ricerca e di intervento psicologico, offrendo un servizio attivo tutti i giorni della settimana dalle ore 9 alle 13 e dalle 15 alle 19. Da quando, lo scorso venerdì, l'attività del Cerip è "sbarcata" su Skype, proprio per le disposizioni anti-coronavirus, si è già registrato circa il 20% di consulenze psicologiche in più e le richieste di sostegno hanno tutte un unico comune denominatore: il terrore di non sapere come affrontare l'emergenza. «Ho attacchi di panico». «Ho paura che non riuscirò a laurearmi». «Sono ansiosa e preoccupata». «Non so come andrà a finire»: sono questi gli sfoghi più frequenti di studenti, genitori e cittadini qualunque che hanno scelto di rivolgersi ad uno psicologo per ricevere sostegno e capire come gestire emozioni, stati d'animo e attacchi di panico. La depressione, soprattutto per chi l'ha già vissuta, e la tristezza sono i sentimenti più comuni, assieme alla confu-

di impotenza nei confronti di una situazione in cui ci si sente in balia degli eventi, senza la possibilità di governarli. Contro questo pericoloso mix gli psicologi dell'Ateneo forniranno sug-

**Il Centro di ricerca e di intervento psicologico è attivo tutti i giorni dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19**



**Marina Quattropani** Docente e

gerimenti pratici. Per contattarli attraverso Skype basta cercare il contatto Cerip Unime e interagire concordando un appuntamento per la consulenza che avverrà sempre attraverso la piattaforma web. Per le persone più anziane o per chi non utilizza Skype, invece, è stato attivato il numero mobile 3295457990.

«Quello che stiamo cercando di far capire a chi ci contatta è che in queste situazioni non bisogna farsi sopraffare da pensieri irrazionali – spiega la psicologa Marina Quattropani –, bisogna informarsi attraverso i canali ufficiali e cercare di esaminare i fatti con lucidità e razionalità. L'obiettivo del nostro servizio deve essere quello di fare in modo che la paura, legittima, non diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi, perché oggi più che mai è necessario che la preoccupazione non si trasformi in panico». Ci sono alcune raccomandazioni, inoltre, che gli psicologi del Cerip consigliano di seguire attentamente in previsione di lunghi periodi di isolamento: mantenere uno stile di vita sano; evitare eccessivo consumo di cibi e alcool; dedicare tempo alla pratica sportiva anche se in casa.

ti.ca.