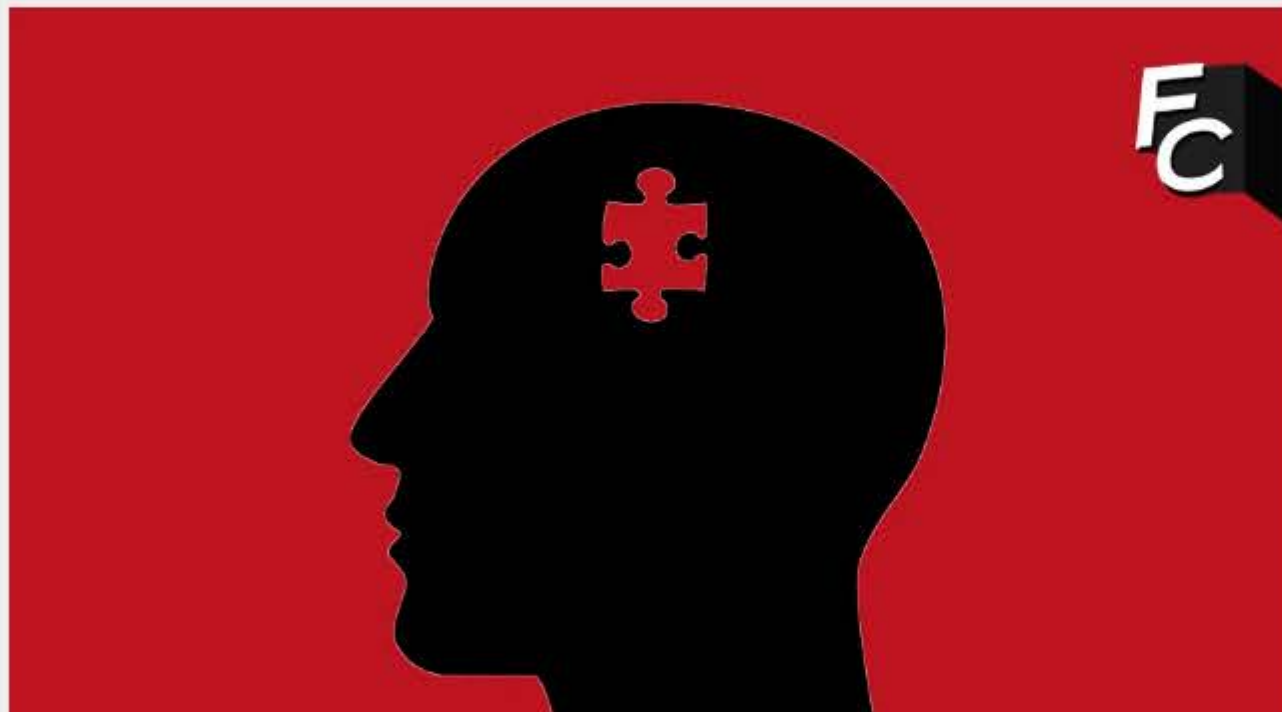


Tempo di lettura: 3 Minuti

[Home](#) > [Università](#)

Messina vs Coronavirus: l'Università offre consulenza psicologica via Skype

Alice Favazza 0 marzo 17, 2020 8:16 am

Gestire una situazione di pandemia non è facile, neanche per i più giovani. Per questo motivo l'Università di Messina ha messo a disposizione un servizio online di consulenza psicologica, completamente gratuito.

L'emergenza coronavirus ha stravolto la vita di tutti quanti. Il problema non è solo dover rimanere a casa, ma anche **aver messo in pausa gli impegni di tutti i giorni e i progetti per il futuro**. Esempio per eccellenza sono sicuramente gli studenti universitari. C'è chi era vicino alla laurea e ha dovuto rimandare o chi appena trovato uno stage (e sappiamo quanto sia difficile) ha dovuto abbandonarlo. Insomma, sono molti i motivi che potrebbero portare i giovani a vivere male questo periodo di crisi, ed è proprio per questa ragione che nasce l'iniziativa dell'Università di Messina.

Psicologi... a distanza

Da quando è iniziato il periodo di quarantena **si sono moltiplicate le richieste di supporto psicologico al Centro di Ricerca psicologico dell'Università di Messina (Cerip)**. Per rispondere in modo efficiente il centro ha attivato un servizio di consulenza psicologica a distanza, del tutto gratis. Accedervi è molto facile, basta prenotare un colloquio e connettersi via Skype cercando il contatto "Cerip Unime". **I destinatari principali sono gli studenti, ma non solo. Anche i loro familiari o amici possono usufruire del servizio se ne sentissero la necessità.**

Di cosa si tratta?

Gli studenti saranno supportati nella gestione delle difficoltà di studio e personali con consigli utili su come affrontare questa situazione di incertezza. Inoltre, **il servizio offre suggerimenti psicologici pratici su come affrontare sentimenti di ansia o paura**, come non ingigantire i messaggi che circolano sui social, non farsi condizionare dalle fake news e attenersi solo alle fonti ufficiali.

In generale nessuno di noi sta attraversando un periodo facile. Per quanto possa essere bello poter dormire fino a tardi e guardare le nostre serie tv preferite, mettere in pausa la vita di tutti i giorni non è cosa da poco. Non è scontato che tutti siano in grado di gestire la situazione, ed è proprio per chi non ci riesce che è stata pensata l'iniziativa dell'università di Messina.

Dopotutto è vero che a volte, per sentirsi meglio, basta parlarne!

#FacceCaso

Di Alice Favazza