

# Gli atenei ai tempi del coronavirus

a cura dell'Università di Messina

Il servizio del Cerip

## Consulenze psicologiche per vincere la paura

### MESSINA

Sono già numerosissime le richieste al Centro di Ricerca e di intervento psicologico (Cerip) dell'Ateneo di Messina, che ha attivato un servizio di consulenza psicologica online destinato agli studenti, ai loro familiari e a tutta la cittadinanza, per fornire suggerimenti psicologici pratici, attraverso i quali affrontare e superare preoccupazioni, paure e incertezze, connesse all'emergenza Coronavirus. Il servizio, ad opera degli psicologi afferenti al Centro, è effettuato sulla piattaforma Skype, digitando il contatto Cerip Unime o via telefonica a coloro che non hanno la possibilità di utilizzare modalità telematiche: il numero è 3295457990.

«Il servizio è attivo tutti i giorni della settimana, compresi il sabato e la domenica, dalle ore 9 alle 13 e dalle 15 alle 19 - ha detto la prof. Marina Quattropani - Stiamo ricevendo numerose richieste di supporto da parte di tutta la cittadinanza. E abbiamo notato che le maggiori paure sono legate all'incertezza che questa crisi determinata dalla pandemia Coronavirus sta provocando e soprattutto al fatto che per molti nulla sarà più come prima di questa emergenza. La paura è un'emozione potente e utile, è stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli, ma funziona bene se è proporzionata a questi ultimi. Oggi molti di questi pericoli non dipendono dalle nostre esperienze, né possono essere in qualche modo influenzati dalla nostra azione. Ne veniamo a conoscenza perché sono costantemente veicolati dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Succede così che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi, e in questi casi che la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci. Il nostro consiglio è quello tenere in considerazione solo le notizie fornite da fonti ufficiali e di condurre, anche se siamo costretti a rimanere dentro casa, una vita all'insegna della normalità, quindi di nutrirsi in maniera regolare e senza eccessi di alcol o altre sostanze e anche quello di continuare a fare attività fisica nel caso si fosse abituati a farlo».