

LINK: <http://psicologiapsicosomatica.com/2020/04/20/lopsicologotiaiuta-collezione-video/>

## Psicologia Psicosomatica™

RIVISTA ONLINE (ISSN 2239-6136)

HOME ▼

ARTICOLI ▼

ESTRATTI

HAVE A LOOK!



## #LOPSICOLOGOTI AIUTA | Collezione Video

20 aprile 2020



Posted by  
Redazione  
Psicologia  
Psicosomatica

CATEGORIE

Have a Look!

Uncategorized

TAG

emergenza coronavirus

lopsicologotiaiuta

OPL

psicologia bergamo

psicologia gallarate

psicologia milano

psicologia monza

psicologia senago

L'emergenza **Coronavirus** ci costringe a fare i conti con un disagio che riguarda diversi aspetti della nostra vita. A livello personale, la situazione di minaccia che stiamo affrontando induce all'**attivazione fisiologica di difese** non sempre funzionali. Sul fronte familiare, il **sistema di isolamento** crea condizioni di **convivenza forzata**, o, al contrario, di solitudine forzata, alterando gli equilibri precedentemente raggiunti. Ad un livello più ampio, infine, questo momento critico svela le **fragilità del tessuto sociale** in cui viviamo determina la rarefazione del nostro auspicio di onnipotenza tecnica e medica.

*Come attivare efficacemente le nostre risorse e le nostre capacità di adattamento in una circostanza così delicata?*

**#LOPSICOLOGOTIAIUTA** è l'*hashtag* che riassume alcuni strumenti messi a disposizione dei cittadini da parte dell'**Ordine degli Psicologi della Lombardia** nel tentativo di rispondere a tale quesito. Tra questi, segnaliamo una *playlist*, **in continuo**

### Segui il blog via e-mail

Inserisci il tuo indirizzo e-mail per seguire questo blog e ricevere le notifiche per i nuovi articoli via e-mail.

Segui assieme ad altri  
591 follower

### Blogroll

[Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica](#)

[Gruppo Facebook](#)

[Istituto di Psicologia Psicosomatica Integrata](#)

### Social



### Categorie

- [Articoli](#)
- [Domanda e Risposta](#)
- [Estratti](#)
- [Eventi e Formazione](#)
- [Have a Look!](#)

aggiornamento, di **video** contenenti le **riflessioni e i suggerimenti di psicologi e psicoterapeuti** rispetto alle problematiche del tempo che stiamo vivendo. Gli esperti affrontano varie criticità, come la difficoltà di **sostare nell'incertezza, accettando le emozioni negative**, l'importanza della **condivisione** e ma anche il **rispetto per lo spazio fisico e psicologico** delle persone con cui viviamo quotidianamente. Inoltre, viene discussa la **complessità del ruolo genitoriale** e sono fornite utili indicazioni per sfruttare questa situazione come **occasione di dialogo** con i propri figli, attraverso una pensata responsabilizzazione dei ragazzi.

I video sono consultabili cliccando [qui](#)

HAVE A LOOK!



#### Condividi:



Caricamento...

#### Correlati

[Attraversar e la crisi per superare se stessi](#)  
In "Estratti"

[Oltre le rovine](#)  
In "Estratti"

[VADEMECUM PSICOLOGI CO SUL CORONAVIRUS PER I CITTADINI](#)  
In "Have a Look!"

- [Letture](#)
- [Miti e Società](#)
- [News, Progetti e Servizi](#)
- [Salute e Benessere](#)
- [Terapia e Ricerca](#)
- [Uncategorized](#)
- [Video](#)

[Articolo precedente](#)  
*STORIE IN QUARANTENA / Auto-narrazione*