

## Emergenza Coronavirus: Consigli e numeri utili per ricevere supporto psicologico gratuito in tutta Italia



9 Aprile 2020, 18:00 Redazione

### *Emergenza Coronavirus: per non rimanere soli e ricevere supporto psicologico per via telematica gratuito durante l'emergenza sanitaria*

In questo periodo di emergenza globale ci sentiamo schiacciati. Ci sentiamo **bloccati, spaventati e insicuri** verso il futuro che ci attende. Tutto il mondo è bloccato. La lontananza dagli affetti, dalla vita sociale o/e la convivenza senza spazio per sé e per gli altri possono essere delle prove difficili e portare facilmente a **momenti di ansia e panico**

Oggi più che mai sentiamo il bisogno di **rivolgerci a qualcuno** che possa offrirci del supporto psicologico.

In questo periodo di emergenza sanitaria, sono però tanti i **punti di ascolto telematici**, un supporto psicologico attivo a livello **nazionale** o gestito dalle **single regioni** che si pone come obiettivo quello di fornire **aiuto psicologico** nel gestire una situazione nuova, insolita piena di paure e incertezze.

### Siti utili per supporto psicologico

Il [ministero della salute](#) ha stilato una lista di numeri di supporto psicologico, che è possibile contattare:

- **Consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi (Cnop) #psicologionline**: tramite un apposito motore di ricerca interno al sito del Cnop, sarà possibile **ricercare lo psicologo o psicoterapeuta** più vicino e prenotare un consulto telematico gratuito.
- **Società psicanalitica italiana (Spi)**: mette a disposizione anche per medici, infermieri e operatori sanitari un servizio di ascolto e **supporto di consulenza psicologica e psicoanalitica**.
- **Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC)**: gratuitamente **psicologi e psicoterapeuti cognitivo-comportamentali**, offrono il loro aiuto per sostenere i cittadini e gli operatori sanitari durante l'emergenza. Nello specifico per gli operatori sanitari è previsto un elenco specifico di professionisti.

## Per gli anziani

Un'iniziativa lanciata da **Senior Italia FederAnziani**, WINDTRE e SIPEm SoS Società Italiana di Psicologia dell'Emergenza, che attraverso un numero verde offre **supporto psicologico agli anziani** che vivono soli e costretti, più di altri, a rimanere in casa contro l'emergenza coronavirus

Il **servizio di ascolto psicologico** è gratuito e risponde al numero verde 800 991 414 dal lunedì alla domenica, dalle ore 14 alle ore 19.