

inFormaMentis, le pillole di consapevolezza per gestire l'emergenza

“Sulla pagina facebook dell’Ufficio Stampa del Comune di Frascati “inFormaMentis”, le pillole di consapevolezza per gestire l'emergenza

Promosso dall’Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Frascati, in collaborazione con l’Ordine degli Psicologi del Lazio, inFormaMentis. Pillole di consapevolezza per gestire l'emergenza è il nuovo progetto per gestire e risolvere i momenti di crisi a causa delle norme di distanziamento sociale e di blocco della mobilità. Attraverso brevi video-contributi si daranno indicazioni, suggerimenti e tecniche psicologiche per alleviare il disagio e lo stress. Ogni martedì pomeriggio una professionista dell’Ordine degli Psicologi del Lazio approfondirà un tema, attraverso un video contributo. Le video-interviste avranno inizio oggi, martedì 7 aprile 2020 alle ore 18, saranno pubblicate sulla pagina Facebook Ufficio Stampa del Comune di Frascati e termineranno martedì 5 maggio 2020. Per la prima volta i video saranno tradotti nella lingua dei segni grazie al contributo volontario della dott.ssa Agnese Faladeira Arganini. Tra i vari argomenti che saranno trattati la Gestione dell'ansia e dello stress, la gestione dell'alimentazione e delle dinamiche di convivenza forzata. Il pubblico potrà porre domande, lasciando commenti sotto al post. Le domande che saranno sottoposte alla professionista, verranno trattate in una seconda video-intervista. I contenuti resteranno disponibili in ogni momento, anche dopo la pubblicazione, sulla pagina Facebook. «Affrontare la quarantena ci ha portato tutti a dover fare i conti con le nostre risorse, ma anche con i nostri limiti – dichiara l’Assessore alle Politiche Sociali Alessia DeCarli -. Ho pensato di coinvolgere l’Ordine Psicologi, con cui il Comune di Frascati ha da tempo siglato un accordo di collaborazione, per condividere l’opportunità di riflettere e acquisire consapevolezza sul proprio vissuto attuale e sui modi in cui affrontarlo. Mi rendo conto che è difficile per ognuno di noi: con questi contributi spero potremo affrontare l'emergenza con qualche strumento in più, utile a proteggere il nostro benessere psicologico». Ricordiamo che è sempre attivo il numero di SOS psicologico distrettuale: 06 83793190 (Orari: dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 14,00; il martedì e il giovedì dalle 15,00 alle 18,00; sabato dalle 9,00 alle 13,00)”. Ne da notizia l’Ufficio Stampa del Comune di Frascati.

Scarica il flyer:

[inFormaMentis](#)

[Read More](#)