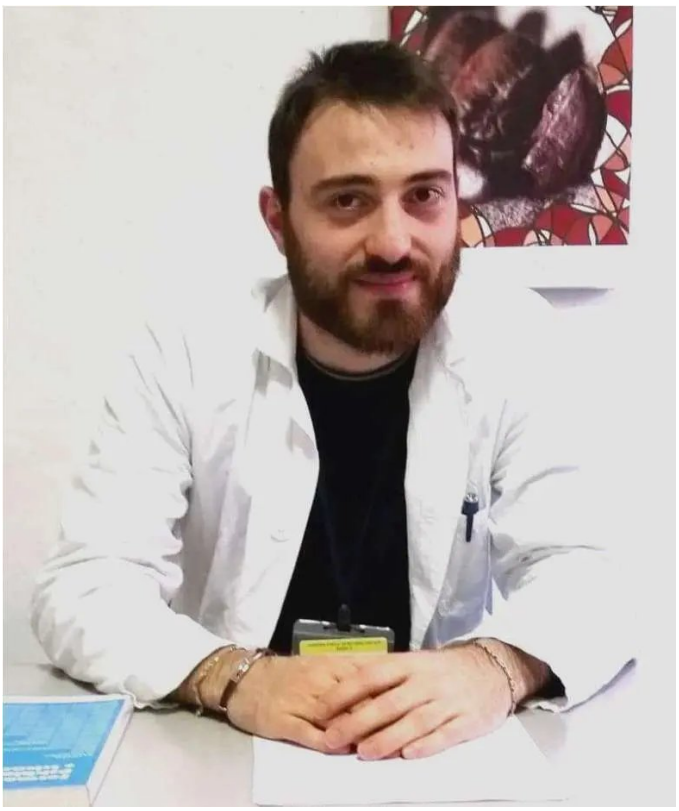
Lo psicologo lametino Daniele Perri suggerisce come affrontare i disagi del Covid-19

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lo psicologo lametino Daniele Perri suggerisce come affrontare i disagi del Covid-19 **LAMEZIA TERME (CZ) 13 OTT**- La recrudescenza del Covid -19 diventa spesso causa di depressione , paura, insonnia, senso di smarrimento e talvolta genera pensieri funesti in molte persone che chiedono alla Chiesa aiuto e una parola di speranza per superare lo stato di sofferenza che le affligge.

Maria, una fedele di una delle parrocchie della diocesi di Lamezia Terme, vivendo questa critica situazione, si è rivolta a don Pino Latelli, parroco in solido della Beata Vergine del Carmine di Lamezia Terme, per chiedere una parola di incoraggiamento e di speranza. Il sacerdote ha accolto prontamente la richiesta, ma, al fine di ottenere risposte certe dal punto di vista umano e psicologico, in questo caso ha preferito chiedere un aiuto qualificato e competente all'esperto psicologo dottor Daniele Perri di Lamezia Terme. In passato, per consolare i fedeli, don Pino Latelli aveva fatto appello soprattutto alla fede, alla preghiera, alla recita del Santo Rosario, alle parole di Papa Francesco che non ha mai smesso di dare a tutti coraggio per evitare che si potesse cedere alla trappola dello sconforto e della disperazione, all'eloquente esempio del vescovo Giuseppe Schillaci che non ha mai fatto mancare il suo paterno affetto e il suo amore al popolo lametino bisognoso di una parola di conforto e di speranza.

« Quando ci troviamo a fronteggiare eventi che sono al di fuori del nostro controllo - precisa il dottor Perri - è normale sperimentare emozioni come paura, rabbia, tristezza, angoscia, noia, che fanno parte del nostro “repertorio” emotivo e purtroppo sono anch’esse al di fuori del nostro controllo. Nonostante ciò spesso tentiamo comunque di “gestire” o di controllare i nostri pensieri e le nostre emozioni ma le strategie che adoperiamo, seppur possono funzionare nel breve termine, nel lungo periodo non portano alcun beneficio, anzi, possono diventare disfunzionanti tanto da influenzare in gran parte i nostri comportamenti. Nello specifico, con l’emergenza Coronavirus, quanto più cerchiamo delle soluzioni a fronte di un modo di esistere del tutto ignoto tanto più ne siamo disorientati».

Le persone, in questo drammatico periodo, tendono a riflettere e a rimuginare su ciò che non va, su ciò che potrebbe accadere in futuro, senza però riuscire a trovare una soluzione al virus (questo spetta agli scienziati) o ai problemi economici e a controllare l’ ansia o la paura o a contrastare qualcosa che è al di fuori di ogni controllo.

Secondo il dottor Perri, anche in circostanze critiche, si può operare una scelta delle proprie azioni e imparare a concentrarsi su ciò che è importante per noi come ad esempio la famiglia, la spiritualità, l’amicizia, riscoprendone i valori più importanti e significativi oppure leggere un libro, seguire un corso di uno strumento musicale o pregare o fare meditazione, riprendere i contatti (telefono, chat) con vecchi amici, intensificare i rapporti familiari.

«Reimpostare le proprie giornate – afferma il dottor Perri – e chiedersi “cosa posso fare di nuovo oggi”, significa affrontare l’emergenza in modo costruttivo, attenuando le preoccupazioni e anche la possibile noia in modo attivo e soprattutto utile».

Anche la corretta informazione acquista un significato positivo al tempo del Covid - 19 dato che è facile trovare un’infinità di informazioni su qualsiasi argomento, attraverso i social, messaggi, whatsapp. «Sul Covid-19 – aggiunge il dottor Perri - circolano informazioni di qualsiasi tipo tra chi minimizza e chi estremizza la sua diffusione e pericolosità.

È consigliabile allora attenersi quanto più possibile alle informazioni ufficiali degli esperti del settore. Spetta a noi scegliere di chiuderci a riccio rimuginando su quello che succederà in futuro, sugli inevitabili problemi economici e sociali, isolati più di quanto già lo siamo per l’epidemia, oppure affrontare questa esperienza certamente traumatica spargendo i semi per un risveglio più arricchente nel rapporto non solo con noi stessi e la nostra famiglia, ma anche con gli altri».

Lina Latelli Nucifero

Foto: Dottor Daniele Perri

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/lo-psicologo-lametino-daniele-perri-suggerisce-come-affrontare-i-disagi-del-covid-19/123590