



*Supporto psicologico in Emergenza Covid-19*

30 Marzo 2020

## Supporto psicologico in Emergenza Coronavirus: il progetto

In base a esperienze di quarantene passate, gli scienziati suggeriscono che lunghi periodi di isolamento possano portare a **sintomi psicologici** come disturbi emotivi, depressione, stress, disturbi dell'umore, irritabilità, insonnia e segnali di disturbo da stress post-traumatico.

Per supportare le persone nell'affrontare questo grave evento che può creare una **situazione di disagio** ed interferire con il funzionamento della vita quotidiana sia durante l'emergenza che in seguito, abbiamo identificato con i nostri psicologi **3 strumenti** che tutte le aziende potrebbero proporre ai propri dipendenti/collaboratori:

- ▶ FORMAZIONE
- ▶ PSICOTERAPIA
- ▶ TECNICHE DI RILASSAMENTO DI GRUPPO



## Supporto psicologico in Emergenza Coronavirus: i 3 strumenti

I **3 strumenti** identificati con i nostri psicologi (con specializzazione ed esperienza nella gestione del singolo individuo e dei gruppi):

- sono fruibili tramite **videoconferenze online** tramite piattaforma da concordare (es. Skype, ecc.);
- possono essere attivati **sia singolarmente sia in abbinamento** tra loro;
- costituiscono una proposta strutturata volutamente con **sistema “modulare”** per aiutare le aziende ad orientarsi nelle diverse possibilità di supporto psicologico
- sono pensati per garantire un **elevato livello qualitativo** tenendo conto della modalità di fruizione online.



## ► MODULO FORMAZIONE

Un percorso di **formazione** «live» della durata complessiva di **4 ore** suddiviso in 3 parti della durata di 80 minuti ciascuno che coinvolge 8 persone per modulo + **un modulo di discussione a carattere clinico** della durata di **60 minuti** a cui potranno accedere a discrezione del docente alcuni partecipanti o altri.

### ► 1° modulo:

- FORMAZIONE E PSICO-EDUCAZIONE DELLA GESTIONE DELL'EMERGENZA
- GESTIONE DELLO STRESS

### ► 2° modulo: ANSIA E PANICO

### ► 3° modulo: TRAUMA E SOLUZIONE DEL TRAUMA

### ► modulo di DISCUSSIONE A CARATTERE CLINICO



## ▶ MODULO PSICOTERAPIA

Un percorso di **psicoterapia** di **3 incontri** in cui la durata di ogni singolo incontro è modulato sulla base del numero di partecipanti (**psicoterapia di gruppo**) a cui possono essere associati **consulti psicologici individuali** della durata di 15 minuti (utili per valutare lo stato psicologico individuale al fine di creare i gruppi) o pensato per il singolo individuo (**psicoterapia individuale**).

- ▶ 8 partecipanti – 3 incontri da 75 minuti
- ▶ 4 partecipanti – 3 incontri da 60 minuti
- ▶ 1 partecipante – 3 incontri da 45 minuti
- ▶ Consulti psicologici individuali – 1 incontro da 15 minuti



## ► TECNICHE DI RILASSAMENTO

Un percorso di **4 incontri** monosettimanali della durata di **60 minuti** ciascuno che ha l'obiettivo di insegnare particolari tecniche di rilassamento utili in questo momento di emergenza ma anche nella «normale» quotidianità quando subentrano particolari periodi o eventi stressanti. Ogni incontro accoglie un massimo di 8 partecipanti.

► 8 partecipanti – 4 incontri da 60 minuti



## Supporto psicologico in Emergenza Coronavirus: la quotazione

- ▶ Nella stesura della quotazione si terrà conto del **particolare momento di difficoltà** che tutte le aziende stanno attraversando
- ▶ Qualora si concordi una scontistica, in caso di rinuncia allo sconto da parte dell'azienda, Metica si impegna a **donare in beneficenza** a sostegno dell'Emergenza Covid-19 la quota non usufruita dello sconto + una medesima quota
- ▶ Disponibilità ad effettuare **moduli "pilota" gratuiti**
- ▶ Completa disponibilità a strutturare una **proposta differente** sulla base di esigenze aziendali specifiche



Grazie per l'attenzione!

Dott. Roberto Tavella (Amministratore unico e Responsabile Fisioterapia)

✓ [direzione@centrometica.it](mailto:direzione@centrometica.it)

Dott.ssa Silvia Quitadamo (Responsabile Marketing e Comunicazione)

✓ [comunicazione@centrometica.it](mailto:comunicazione@centrometica.it)

**METICA – POLIAMBULATORIO MEDICO E FISIOTERAPICO**

*Via Roma, 77  
20037 Paderno Dugnano (MI)  
02 91084497*

*Via Ambrogio Legnani, 4  
21047 Saronno (VA)  
02 96702109*

*info@centrometica.it  
[centrometica.it](http://centrometica.it)*