

Telefono amico



“Parlare aiuta”

Il Centro Medico Socio Psicologico del Comune di Pratola Serra offre a tutte le persone che si trovano in un particolare momento di disagio emozionale e psicologico l' **ASCOLTO TELEFONICO** un servizio gratuito, anonimo, libero da qualunque pregiudizio e aconfessionale.

Il Telefono Amico, infatti, diventa un reale aiuto, perché è proprio il dialogo e l'ascolto che rappresentano i primi strumenti di sostegno psicologico di cui hanno bisogno tutti coloro che stanno vivendo un stato di disagio. Aiuta a superare le tensioni emotive, l'isolamento sociale per far ritrovare il benessere attraverso l'ascolto empatico.

Oggi in Italia almeno 1,5 milioni di persone soffrono di disagio emotivo e circa sei milioni di persone hanno almeno una volta sofferto di un episodio depressivo o di altri disturbi. Questi dati continuano a crescere, infatti secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nell'anno 2020 la depressione sarà la seconda causa di malattia dopo quelle cardiovascolari, in tutto il mondo, Italia compresa. Ciò fa capire che non sempre siamo in grado di gestire e affrontare una situazione emotivamente difficile, sia perché non è facile riconoscere i segnali di un disagio e sia perché sottovalutiamo la portata dei danni che i disagi emotivi possono provocare. Infatti ogni disagio rappresenta un campanello di allarme che il subconscio invia al nostro corpo, un segnale di malessere che va affrontato e superato per evitare di farlo diventare un vero e proprio pericolo psichico per la persona stessa (come i tentativi di suicidio o i comportamenti autolesionistici) e nei casi più gravi per

gli altri (assumere comportamenti violenti mettendo a rischio la salute o la vita degli altri).

I principali campanelli di allarme del disagio emotivo sono ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, dipendenza affettiva o da sostanze, insonnia, forti mal di testa, difficoltà di relazioni interpersonali, disistima, senso di inadeguatezza, paure, fobie, stress. Il benessere mentale necessita di cura e attenzione quanto e più del nostro corpo. E' difficile, ancora oggi, per tante persone accettare l'efficienza e l'efficacia della psicologia e della psicoterapia. Rispetto al corpo la mente viene spesso trascurata; si pensa all'esteriorità, alla bellezza, alla maschera che appare agli altri ma non a quello che si ha dentro, a quel malessere che inizialmente viene nascosto in un angolo ma che poi giorno dopo giorno diventa sempre più grande; un disagio che si appropria anche di quel corpo che sembrava perfetto, apparentemente curato; il soggetto entra così nel tunnel del malessere, del disagio.

Inoltre un disagio emotivo che non si riesce a superare crea man mano un malessere sempre più grande fino a poter diventare, come spesso capita, causa di malattia fisica ed organica. A questo proposito si parla di disturbi psicosomatici che si collocano a metà strada tra la medicina e la psicologia, esiste una relazione stretta tra la mente e il corpo, tra la sfera emotiva, psichica e somatica. Infatti la psicosomatica ha lo scopo di rilevare e capire gli effetti negativi e i danni che la mente produce sul corpo; i sintomi psicosomatici coinvolgono il Sistema Nervoso Autonomo mettendolo in una condizione di attivazione persistente e il corpo in una condizione di emergenza continua, a volte per un tempo più lungo di quello che l'organismo è in grado di sopportare provocando così dei danni agli organi più deboli. Disturbi di tipo psicosomatico possono presentarsi nell'apparato gastrointestinale (come ad esempio la gastrite, colite, ulcera), nell'apparato cardiocircolatorio (come ad esempio la tachicardia, aritmie, ipertensione), nell'apparato respiratorio (come ad esempio l'asma bronchiale), nell'apparato urogenitale (come ad esempio impotenza, eiaculazione precoce, dolori mestruali), nel sistema cutaneo (come dermatite, psoriasi, prurito, orticaria, acne, sudorazione grave), nel sistema muscoloscheletrico (come ad esempio forte cefalea, crampi muscolari, stanchezza cronica) e nell'alimentazione.

Chiedere aiuto è difficile, spesso procura senso di vergogna, si ha paura di essere fraintesi, non capiti e giudicati ma è proprio il “chiedere aiuto” che rappresenta il primo passo cosciente per voler superare il momento di disagio; la relazione telefonica diventa uno strumento per ristabilire un contatto con se stessi e con il mondo attraverso una voce amica. Sapere che dall'altra parte del telefono c'è qualcuno disposto ad aiutare con professionalità e discrezione è fondamentale per tutte quelle persone che vivono con vergogna questi problemi; si ha paura, imbarazzo di raccontarlo ad un familiare o ad un amico per non perdere la reputazione o la stima in famiglia o nell'ambito lavorativo o amicale e si preferisce continuare ad assumere una maschera con gli altri, apparire senza problemi, forti; ma poi inevitabilmente all'improvviso sopraggiunge un crollo che destabilizza, confonde, rende vulnerabili, ansiosi ma dall'altra parte anche coscienti di voler superare questo disagio, di non riuscire più da soli, di non riuscire più a mantenere quella maschera e così si cerca aiuto.

Chiedere aiuto a delle persone che davvero possono assistere, soccorrere rappresenta un'ancora alla quale aggrapparsi; con empatia e professionalità si crea un supporto dando la possibilità di uscita da tunnel del malessere e del disagio. Ovviamente il servizio del Telefono Amico non si fermerà solo alla telefonata del momento ma si metterà a disposizione della persona che ha bisogno di aiuto anche dopo, sia se si tratta di continuare a dare un aiuto prettamente telefonico e sia se si vuole continuare il percorso di aiuto e di supporto in un Centro qualificato e professionale quale il Centro Medico Socio Psicologico del Comune Pratola Serra.

Telefono Amico



“Parlare aiuta”

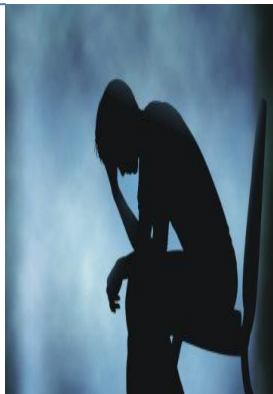
Il Centro Medico Socio Psicologico del Comune di Pratola Serra offre a tutte le persone l' **ASCOLTO TELEFONICO** un servizio gratuito, anonimo, libero da qualunque pregiudizio e aconfessionale.

Numero telefono:

3669097081-3664164948

Il servizio sarà attivo tutti i giorni dalle
ore 10:00 alle ore 18:00

**Stai
attraversando
un momento di
disagio emotivo
o psicologico?**



**Sei Vittima
di violenza,
sopruso, di
stalking o
di mobbing?**



Il Telefono Amico è un reale **aiuto** perché è proprio il dialogo e l'ascolto che rappresentano i primi strumenti di sostegno psicologico e di soccorso.