



PSICOLOGIA: nuova MENTE LIBERI!



Dopo due anni di pandemia e di continui lockdown, le misure attuate per fronteggiare la crisi sono state allentate ed è stato chiesto alle persone di ritornare alla loro quotidianità; ma molti si sono chiesti “E ADESSO?”.

L’incertezza e la paura sono diventate fedeli compagne di viaggio nella vita di molte persone e la ricerca scientifica si è da subito attivata per capire meglio quali siano stati gli effetti diretti e indiretti della pandemia da Covid-19. I riflettori si sono accessi sull’importanza della salute mentale perché è stato chiaro sin da subito che qualcosa nella mente di tutti si era modificato definitivamente; qualcuno ha riscoperto se stesso ed ha attuato grandi o piccoli cambiamenti che lo rendessero più felice, qualcun altro invece si è trovato in difficoltà senza sapere come ritornare a una nuova normalità.

Questo corso vuole creare un momento di condivisione rispetto al periodo vissuto e di andare ad approfondire il lascito di questa pandemia rispetto alla salute mentale.

Verrà approfondita la sintomatologia dei principali disturbi psichici prodotti o accentuati dalla pandemia e alla fine ci interrogheremo su come si possa imparare a vivere nell’incertezza approfondendo alcune tecniche di rilassamento.

- **Cause dell’impattato della pandemia sulla salute mentale delle persone**
- **Ansia**
- **Depressione**
- **Stress**
- **Tecniche di rilassamento**

Docente	Federica Erba	
Programma lezioni	Quindicinale (8 incontri)	
Giorno e orario	Mercoledì 17:00 – 18:30	
Date mensili	Gennaio 11 - 25	Febbraio 08 - 22
	Marzo 08 - 22	Aprile 05 - 19