

Il virus non ferma le botte

Fonte: www.rsi.ch, 22 marzo 2020

L'attuale situazione di isolamento forzato e di riduzione dei contatti sociali dovuta al coronavirus riaccutizza il problema della violenza domestica

Il problema della violenza domestica non è nuovo, ma l'attuale situazione di isolamento forzato e di riduzione dei contatti sociali dovuta al coronavirus, lo riaccutizza. Lo dicono i dati relativi a quanto successo in Cina prima e in Italia ora. Il Gruppo Vivere senza violenza ha dunque voluto rinnovare l'appello a chi dovesse sentirsi in pericolo.

In Ticino vi sono due case protette dove nella massima urgenza possono essere collocate donne (e bambini) per ritrovare un minimo di serenità. E i servizi per l'aiuto alle vittime sono attivi, vigili, 24 ore su 24 ore. L'invito è dunque quello di non esitare a chiedere aiuto.

Ecco la lista dei numeri da chiamare:

- polizia **117**
- telefono Amico **143**
- consulenza telefonica per bambini e giovani **147**
- picchetto casa Protetta Sopraceneri **0848 33 47 33**
- picchetto casa protetta Sottoceneri **078 624 90 70**
- servizio per l'aiuto alle vittime (orari ufficio) **091 814 75 08**

Salute mentale e Covid-19

Coronavirus: come prendersi cura di sé e sviluppare risorse utili ad affrontare questo momento particolarmente intenso

Le informazioni relative al nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e la malattia associata (COVID-19) fanno notizia, creando a volte incertezze e preoccupazione. Ricordiamoci quanto è importante continuare a prenderci cura della nostra salute mentale, oltre che di quella fisica. Coltivare piccoli momenti di tranquillità nella vita quotidiana può aiutare ad affrontare l'attuale situazione di crisi e l'insicurezza che essa genera. Questa situazione ci spinge a scoprire e sviluppare nuove risorse, come la resilienza, quella capacità di reagire in maniera flessibile a una situazione stressante, di svilupparci in maniera positiva nonostante le circostanze sfavorevoli e di riprenderci dopo eventi critici della vita.

Salutepsi propone qui dei consigli volti a individuare e rafforzare le risorse individuali e collettive per affrontare le molte sollecitazioni dovute alla crisi sanitaria e al confinamento a casa. Questi consigli sono tratti principalmente da un documento del "[Réseau fribourgeois de santé mentale](#)" (disponibile [qui](#), a sua volta ispirato da una guida ticinese, da leggere [qui](#)) e da un testo di Mental Health Europe, una rete di organizzazioni non governative dedicate alla promozione della salute mentale, che lavora a stretto contatto con le istituzioni europee ([disponibile qui](#)).

Per ogni tema viene proposta una selezione di risorse concrete.

Informazioni importanti

- Per emergenze psichiatriche: [qui](#) i numeri di contatto nel proprio Cantone. → 144
- [Il Telefono Amico Ticino e Grigioni italiano](#), tramite il numero di telefono 143, è a disposizione di tutti, 24/24 ore, 7/7 giorni, per un ascolto anonimo e competente.
- [Il 147 di Pro Juventute](#) offre ascolto e consulenza a bambini e giovani tramite il numero di telefono 147, tramite chat, sms e e-mail, 24/24 ore e 7/7 giorni.

TELEFONO AMICO

<https://www.143.ch/ticino/>

Servizio di consulenza

Tel 143 – Telefono Amico è raggiungibile 24 ore su 24 e offre un colloquio di aiuto a chiunque abbia bisogno di sostegno. Il Tel 143 è un numero di emergenza destinato non solo a chi si trova in un momento di crisi acuta, ma anche a donne e uomini di ogni età con problemi quotidiani più o meno complessi. Il Telefono Amico svizzero garantisce l'anonimato.

Chiunque è benvenuto al 143, indipendentemente da religione, provenienza e cultura. I [volontari](#) del Telefono Amico hanno un atteggiamento aperto e tollerante, non danno semplicemente consigli, ma offrono un ascolto attivo

e accolgono con empatia ogni persona. Il servizio telefonico di emergenza può dare impulsi per trovare una via d'uscita a situazioni difficili, se chi chiama lo desidera, offre inoltre, la possibilità di ottenere indirizzi di ulteriori servizi di aiuto adeguati presenti sul territorio.

Il sostegno di Telefono Amico è fornito da [dodici sedi regionali](#) nelle tre principali lingue della Svizzera. Grazie all'impegno di oltre 600 volontari, donne e uomini opportunamente [formati](#), possiamo offrire ascolto 24 ore su 24. La regionalizzazione consente ai volontari, malgrado l'anonimato, di essere vicino a chi telefona e di conoscere bene la rete dei servizi di consulenza e aiuto regionali.

[Quando può essere utile un colloquio con noi...](#)

Un colloquio con i volontari del Telefono Amico permette di...

- **prevenire un aumento del disagio**

I problemi irrisolti possono sfociare in malattie psichiche, causare un aumento del disagio o diventare cronici. Chi telefona può parlare liberamente delle proprie difficoltà grazie all'anonimato. Il colloquio aiuta e favorisce la riflessione sulle possibili strategie per affrontare le difficoltà.

- **scoprire le proprie risorse e metterle in atto**

Molte volte le persone in crisi non si rendono conto di possedere delle buone risorse per far fronte alle difficoltà. I volontari, interlocutori istruiti ed esperti, sono attenti a riconoscere il potenziale della persona che chiede sostegno e

l'aiutano a prendere coscienza delle proprie forze incoraggiandola a metterle in atto.

- **trovare la motivazione per auto-aiutarsi**

Spesso alle persone manca solo un piccolo stimolo per trovare la forza di intraprendere i passi necessari per migliorare la propria situazione. Il 143 motiva e incoraggia ad aiutarsi da se stessi.

- **sentirsi più sicuri**

Quando le paure prendono il sopravvento, quando a qualcuno manca la terra sotto i piedi o si trova in un momento di crisi acuta, l'offerta di ascolto del 143 è un valido punto di riferimento.

- **allargare il proprio orizzonte**

Il colloquio con un interlocutore imparziale che ha tempo di ascoltare, permette di riordinare i propri pensieri e sentimenti e di riflettere sulle diverse possibilità di affrontare il problema.

- **reggere il senso di impotenza**

Talvolta le persone si sentono impotenti di fronte alle molteplici difficoltà. Malgrado l'incontro sia solo telefonico e di breve durata, esse provano sollievo nel sentirsi accolte così come sono, con la loro sensazione di non poter fare niente. Sperimentano la solidarietà nella condivisione.

- **rompere l'isolamento**

Per le persone che vivono ai margini della società o che sono totalmente isolate nel proprio mondo, il colloquio è un ponte che li unisce a una voce, a un essere umano, anche se solo per un breve momento.

- **ricevere indirizzi di altri servizi**

I volontari del Telefono Amico conoscono la rete di aiuti psicosociali della propria regione e, su richiesta, ne forniscono gli [indirizzi](#).

PRO JUVENTUTE

<https://www.147.ch/it/>

Che cosa fa il 147

Noi siamo al tuo fianco, 24 ore su 24, gratuitamente e in modo confidenziale. Al telefono, via chat, SMS oppure e-mail. Sul nostro sito web puoi trovare maggiori informazioni e consigli.

Il 147 sostiene i giovani con i loro piccoli e grandi problemi e risponde alle loro domande.

Sul nostro sito web trovi:

- testi e video su temi che occupano e preoccupano i giovani;
- le risposte alle domande che i giovani ci hanno posto.

La nostra offerta di consulenza

- Il tuo contatto con noi è gratuito e confidenziale.
- Scegli se vuoi contattarci tramite telefono, chat, SMS o e-mail.
- Insieme cercheremo di capire i tuoi punti di forza e che cosa ti serve.
- Le risposte ti forniranno degli spunti, un altro punto di vista oppure dei consigli per i tuoi prossimi passi.
- Ti aiuteremo a entrare in contatto con altri servizi di consulenza.

SOS COPPIA E FAMIGLIA

<https://www.coppiafamiglia.ch/>

Da martedì 31.3.2020 sarà attivo il servizio gratuito telefonico SOS COPPIA E FAMIGLIA quale aiuto per problematiche familiari date dall'invito delle autorità cantonali di restare a casa.

Rispondono **da lunedì al venerdì dalle 9 alle 13** allo 091/6460414 (Mendrisio) e **091/7522928 (Locarno)**.

Coronavirus e isolamento: arriva il consultorio telefonico per la coppia che scoppia

Fonte: Tio.ch

27.03.2020

Risponderà da Locarno e Mendrisio e promette un aiuto per affrontare la convivenza forzata.

[di Dario Ornaghi](#)

Convivenza forzata

Tu e il/la tuo/a partner come state vivendo la "quarantena"?
Benissimo, è bello avere più tempo insieme
Insomma, la facciamo andare
Va, ma... com'è di nuovo il numero del consultorio?
Non ne posso più, è un litigio continuo
Sono single
Non so
Questi sondaggi non hanno, ovviamente, un valore statistico. Si tratta di rilevazioni aperte a tutti, non basate su un campione elaborato scientificamente. Hanno quindi l'unico scopo di permettere ai lettori di esprimere la propria opinione sui temi di attualità.

LOCARNO / MENDRISIO - La convivenza forzata determinata dall'emergenza coronavirus, [lo abbiamo accennato](#), rischia di mettere a dura prova le coppie costrette a stare a casa molto più a lungo del solito. Per aiutare chi sia sull'orlo di una crisi di nervi, un consultorio familiare ticinese è ora pronto a offrire una hotline gratuita dedicata.

«La costrizione tra le mura domestiche in termini non abituali, durante tempi lunghi e secondo modalità d'emergenza, è fonte di situazioni di stress e di potenziale attivazione di nuovi conflitti o problematiche latenti all'interno della coppia e del nucleo familiare», spiega l'Associazione Centro Studi Coppia e Famiglia (CCF), che gestisce due consultori Coppia e Famiglia a Mendrisio e Locarno, al momento chiusi a causa delle disposizioni anti-contagio delle autorità. «Con il servizio Sos Coppia e Famiglia, il CCF mette a disposizione il suo team di professionisti, composto da psicologi e mediatori familiari, ai quali ci si può rivolgere per ricevere una consulenza individuale telefonica», aggiunge.

Il servizio, che sarà attivo da martedì 31 marzo, promette non solo di dare ascolto e consulenza sulle possibili strategie da impiegare per affrontare le problematiche legate alla gestione della nuova quotidianità tra le mura domestiche. Le collaboratrici e i collaboratori del CCF saranno raggiungibili da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 13 allo 091 752 29 28 (Locarno) o allo 091 646 04 14. Il servizio sarà attivo fino al 19 aprile prossimo o altra data in caso di eventuali nuove direttive delle autorità.

