

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: risvolti di crescita per chi vive da solo

Orlando Mastrillo · Wednesday, April 22nd, 2020

Chi vive da solo spesso non soffre la propria condizione tra lavoro, appuntamenti, uscite con amici, corsi e cene. A causa della quarantena e dell'obbligo di stare a casa, però, potrebbero affiorare alcune problematiche di tenuta psicologica.

Come affrontare la solitudine? Che differenza c'è tra essere soli e sentirsi soli? Come ci si adatta a questa condizione? Può essere un'occasione di conoscenza di noi stessi? Come impiegare il tempo? Quali attività possono aiutarci? Cosa vuol dire esplorare le proprie emozioni?

Sono questi alcuni dei quesiti alla base della terza puntata della nostra rubrica di sostegno psicologico per affrontare nel modo migliore queste lunghe settimane di quarantena. Dopo aver parlato delle coppie e delle famiglie con figli, la nostra psicologa e psicoterapeuta varesina ha concentrato la sua attenzione sui single, una categoria spesso bistrattata ma che è molto numerosa.

Molti sono giovani che scelgono di vivere da soli ma tante persone single sono anche anziani che non lo hanno scelto, perchè hanno perso il compagno o hanno divorziato. A tutti loro è rivolto questo video.

QUI TROVATE LE DUE PUNTATE PRECEDENTI

[Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: sos genitori e figli](#)

[Pillole di psicologia per resistere alla quarantena: la coppia che non scoppia](#)

This entry was posted on Wednesday, April 22nd, 2020 at 12:16 pm and is filed under [Lombardia](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

