

Offerte di aiuto ai tempi del coronavirus

La situazione attuale ci pone di fronte a sfide di portata mai vista e problemi che non era ancora possibile immaginare fino a qualche settimana fa. Molti di noi lavorano tra le mura domestiche, fanno scuola a casa, o sono isolati, perché appartengono al "gruppo a rischio" o perché sono costretti a lavorare in un ambiente a rischio. Tutti noi ci troviamo in un costante processo di evoluzione e impariamo a convivere con situazioni di vita insolite: ad esempio come gestire la physical distance, limitarci oppure rimanere a casa anche con una giornata bellissima.

È evidente che le condizioni insolite e in parte restrittive non hanno gli stessi effetti su tutti. Ancor più importante è dunque mettere a disposizione le misure di sostegno, con le quali poter fornire un po' di sollievo qua e là.

Nel frattempo sono state create un insieme di offerte di aiuto per: gestire meglio la quotidianità, trovare consiglio, sostegno e aiuto nella necessità. Abbiamo composto per voi un insieme di indirizzi dove potrete trovare varie offerte.

- [Trovare una/o psicoterapeuta](#)
- [inCLOUsiv di Pro Mente Sana](#): uno spazio di movimento in internet (solo in tedesco)
- [salutepsi.ch](#) con molti consigli utili per la quotidianità
- [loswerde.ch](#) per il personale medico (versione italiana: pagina in costruzione)
- [umgang-mit-angst-vor-coronavirus.com](#) (solo in tedesco)
- [Il telefono amico](#): telefono 143
- La [Croce Rossa Svizzera](#) aiuta le persone colpite e quelle a rischio
- [La lega contro il cancro](#): in caso di difficoltà respiratorie
- [La lega polmonare](#): raccomandazioni sul coronavirus

Vi preghiamo di attenervi alle raccomandazioni del Consiglio federale e dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Soltanto se tutti contribuiamo possiamo fornire il nostro contributo ad arginare la pandemia e proteggere vite. RIMANETE A CASA.