

Centro di Formazione Territoriale

Sicurezza sul lavoro

Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa

[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

# **ANSIA PAURA RESILIENZA**

**la paura può rendermi più forte?**

**Si, vediamo come?**

**COVID – 19**

**La gestione psicologica del problema**

**DOTT.SSA PATRIZIA MARZOLA – PSICOLOGA - RSPP**

## Perché siamo qui?

- Per parlare insieme
- Di tutte quelle emozioni
- E dei comportamenti
- Che nascono, in modo naturale,
- Come reazione ad un'emergenza

**Oggi: emergenza COVID -19**



Centro di Formazione Territoriale  
Sicurezza sul lavoro  
Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa  
[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

## **ANSIA, PAURA, PANICO e STRESS**

**Due parole  
per  
capire  
cosa sono**

# Perché le paure possono diventare panico

**PROTEGGERSI CON COMPORTAMENTI ADEGUATI, CON PENSIERI CORRETTI E EMOZIONI FONDATE.**



**Centro di Formazione Territoriale**

**Sicurezza sul lavoro**

**Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa**

**[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)**

# **DECALOGO ANTI-PANICO**



Centro di Formazione Territoriale  
Sicurezza sul lavoro  
Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa  
[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

**Resilienza vs**  
**la Paura**  
**chiedere aiuto**  
**è un simbolo di forza**

# CHIEDERE AIUTO È SANO

- ❑ **TUTTI, in alcuni momenti , possiamo avere bisogno di chiedere AIUTO**
- ❑ Per parlare, per confrontarci, per fare chiarezza
- ❑ Lo psicologo può aiutarti a mettere ordine tra:
  - ❑ Emozioni
  - ❑ Informazioni
  - ❑ E darti utili indicazioni per te e per i tuoi cari

# ***Cosa allena la tua Resilienza***

## ***Motivazione e Cambiamento***

Centro di Formazione Territoriale  
Sicurezza sul lavoro  
Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa  
[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

❑ Chiedere aiuto non è da deboli, ma è simbolo di forza, con il quale dimostri a te stesso, che la tua convinzione di cambiare, per star bene c'è, esiste ed è forte.

❑ **AUTOSTIMA – AUTO EFFICACIA – MOTIVAZIONE – AZIONE**



**CAMBIAMENTO**

❑ **PER GESTIRE PAURA, ANSIA, STRESS**



# SICUREZZA SUL LAVORO E COVID – 19

Centro di Formazione Territoriale  
Sicurezza sul lavoro  
Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa  
[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

- ❑ Come implementare in modo corretto il
- ❑ **PROTOCOLLO CONDIVISO DI REGOLAZIONE DELLE MISURE PER IL CONTRASTO E IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19 NEGLI AMBIENTI DI LAVORO**
- ❑ **VALUTAZIONE DEI RISCHI**
- ❑ **FORMAZIONE, INFORMAZIONE E ADDESTRAMENTO**

# CHIEDI INFORMAZIONI

Centro di Formazione Territoriale  
Sicurezza sul lavoro  
Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa  
[www.patriziamarzola.it](http://www.patriziamarzola.it)

## Puoi scrivermi alla mia mail

[info@patriziamarzola.it](mailto:info@patriziamarzola.it)

## Puoi chiamarmi

Al mio cellulare 328 1971882

Al mio studio 0524 202361

Visita il mio sito [www.psicologiaecomunicazione.it](http://www.psicologiaecomunicazione.it)

Dott.ssa Patrizia Marzola  
Psicologa e RSPP