

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: il nostro approccio al futuro

Orlando Mastrillo · Monday, May 4th, 2020

Quale sarà l'approccio al futuro? Come si esce in maniera equilibrata dalla bolla di protezione in cui abbiamo vissuto fino ad ora?

In quest'ultima puntata delle nostre pillole, la psicologa e psicoterapeuta **Miriam Nipote** ci dà **qualche strumento per affrontare con la giusta mentalità questa fase 2** e quel senso di incertezza dovuto spesso anche alla normativa complessa che regola le nostre vite in questi mesi e all'avanzare delle difficoltà economiche. Il consiglio è, comunque, quello dei piccoli passi, osservandosi e cercando di trovare il giusto equilibrio per evitare di dover poi affrontare problemi peggiori, che siano psicologici o fisici.

### QUI TROVATE LE PUNTATE PRECEDENTI

This entry was posted on Monday, May 4th, 2020 at 10:06 am and is filed under [Life](#), [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.