



ELENA GABUTTI

Psicoterapeuta



Prenditi cura di te stesso

CURA TEMPESTIVA AI
TEMPI DEL COVID-19



La CURA del BENESSERE PSICOLOGICO PARTE DA TE STESSO



La Cura emotiva ai tempi del Covid-19

ADEGUATA

affinchè i sentimenti difficili non vengano patologizzati, ma RICONOSCIUTI e sostenuti verso nuove forme di equilibrio e resilienza adattive

TEMPESTIVA

perché l'emergenza ha messo a dura prova la tenuta psichica di tutti noi, solitudine, lutti, incertezze economiche, paura del contagio, cambi di prospettive di vita in modo prorompente e inaspettato ci hanno travolti come uno TSUNAMI EMOTIVO

LA CURA PERMETTE

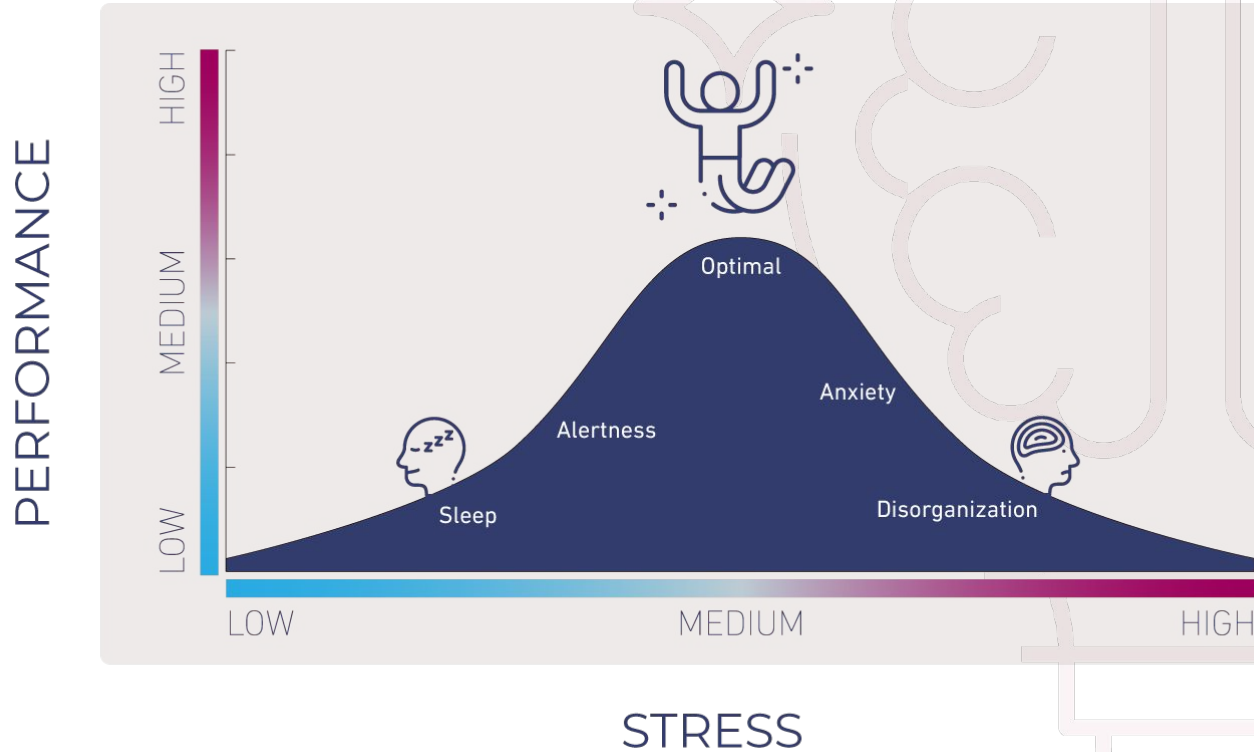
- la stabilizzazione emotiva
- il contenimento dell'ansia
- la rielaborazione dei blocchi emotivi presenti e/o riattivati dal Covid-19
- il sostegno delle risorse positive
- la validazione emotiva e l'accesso alla fiducia sociale

tramite

- esercizi corporei e immaginativi
- l'utilizzo della mindfulness nel qui-ed-ora
- il rilassamento



Riconosci la tua FINESTRA DI TOLLERANZA: dove ti collochi ?





Equilibrio tra risorse e stress

IL TUO BENESSERE
è la chiave di ripartenza

IL TUO EQUILIBRIO PSICHICO
è la base sicura per affrontare le
incertezze future

*È normale provare stress, ansia,
irritabilità, senso di precarietà,
insicurezza, mista a speranza,
preoccupazione e rabbia, paura per il
contagio, delusione, tristezza, chiusura
e distacco ai tempi del Covid-19*



Le Modalità della Cura Tempestiva

- Se i sentimenti negativi, seppur CONDIVISIBILI perdurano nel tempo, influenzando la capacità di concentrazione, l'equilibrio psico-fisico, incrementando il rischio di stress e di tensioni in famiglia, sul lavoro, nelle relazioni...
- Se durante o dopo aver contratto il Virus ti senti chiuso, hai stati d'ansia, disturbi del sonno, ti senti irritabile, hai difficoltà a riprendere la tua vita e le relazioni...
- Se senti di aver smarrito un senso positivo del futuro...

Online o in **presenza**, scegliendo orari comodi rispetto al lavoro e all'equilibrio degli impegni familiari, la **Dott.ssa Elena Gabutti**, *Psicoterapeuta esperta nei processi di resilienza*, può fornirti l'ascolto e il sostegno necessario per superare le inevitabili fatiche di adattamento alla convivenza col Coronavirus



Da più di 20 anni lavoro in ambito clinico con una particolare attenzione all'empowerment sociale delle comunità locali. Durante il periodo del Lock-down, coordino un Servizio di PRONTO SOCCORSO EMOTIVO tramite una rete di Psicologi del Territorio, nella Provincia del Verbano-Cusio-Ossola che ha avuto riscontro, anche a livello nazionale, vedi articolo pubblicato sul Sole 24 Ore:

Il Sole **24 ORE**

[leggi articolo](#)

Chi sono

- *Partecipo come volontaria Psicoterapeuta di secondo livello per il Numero Verde del Ministero della Salute.*
- *Esperta in pratiche di rielaborazione dello stress post-traumatico (PTSD).*
- *Terapista EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)*
- *Accreditata presso Istituzioni internazionali, come l'ISST- International Society of Schema Therapy-*

Ascolto, Competenza e Cura



ELENA GABUTTI

P s i c o t e r a p e u t a

Dott.sa Elena Gabutti, Psicologa e Psicoterapeuta
Ricevo su appuntamento a Verbania Intra (VB), in Via XXV Aprile, 30
+39 349 4949084 | gabuttielena@gmail.com

www.elenagabutti.it