



### Francesco Campione,

è medico e psicologo e insegna “Psicologia della perdita e del lutto” all’Università di Bologna. Ha fondato e dirige la IATS (International Association of Thanatology and Suicidology). È Presidente dell’Associazione RIVIVERE che da anni assiste gratuitamente le persone e le famiglie in lutto. È Autore di numerose pubblicazioni sulle situazioni di crisi, sulla morte e sul lutto.

I **diritti d’Autore** saranno destinati a sostenere i servizi psicologici gratuiti che l’**ASSOCIAZIONE RIVIVERE** ha attivato per aiutare, durante l’epidemia del coronavirus, gli Operatori sanitari e le famiglie in lutto.

### Dello stesso autore:



Pagine 166 circa; formato 14 x 21 – broccura

Collana Vivere Sano; Prezzo: € 15,00

ISBN 9788869530647

Uscita prevista: aprile

## LA RESILIENZA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

### COME SUPERARE IL PANICO, L’ISOLAMENTO E LE CRISI, DIVENTANDO MIGLIORI DI PRIMA

I tempi del *Coronavirus* sono tempi eccezionali che ci mettono profondamente in crisi perché possiamo tutti essere contagiati e contagiare: rischiando di ammalarci e di morire, rischiando che la paura diventi panico e ci faccia “impazzire”, rischiando di non capire cosa ci stia accadendo e perdendo il senso della vita.

Molti di noi possiedono la **resilienza necessaria**, cioè le risorse, per superare queste crisi: forza d’animo, intelligenza, creatività, coraggio, pazienza, capacità di condivisione e di solidarietà, pietà, senso del dovere, spirito di sacrificio, disciplina, spirito di adattamento, capacità di donare un altro senso alla vita quando ci sembra che l’abbia perso, etc.

**Questo libro vuole aiutarci a tirare fuori queste risorse e ad usarle contro il coronavirus e i suoi effetti malefici.**

Ma tanti altri di noi si ritrovano ad essere **impreparati alle crisi** della pandemia che stiamo vivendo: non sanno come fare ad affrontare la paura per non farla diventare panico, si ritrovano isolati e rischiano di impazzire o di desiderare di farla finita, non riescono a fare i “cambiamenti di vita” imposti dall’epidemia che sembrano impossibili da accettare e da attuare.

**Questo libro vuole aiutarci a “diventare più resilienti”, cioè a superare diventando migliori, le crisi impreviste dell’epidemia mai vista che ci tocca vivere.**