

PARITÉ

Newsletter a cura del Dipartimento di Pari Opportunità Uilca Gruppo Crédit Agricole

N.3 / Luglio 2024 - Edizione Straordinaria -

30 LUGLIO

GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'AMICIZIA



Istituita nel 2011 dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha lo scopo di riconoscere l'amicizia come sentimento di valore, solidarietà, comprensione reciproca tra civiltà.

Amicizia : sentimento nobile e prezioso nella vita degli esseri umani in tutto il mondo.

L'AMICIZIA AL GIORNO D'OGGI

L'amicizia è un elemento indispensabile nella nostra vita, ma instaurare questo tipo rapporto è diventato sempre più difficile al giorno d'oggi.

I nuovi rapporti, la pandemia, le nuove generazioni hanno trasformato il modo di fare amicizia.

Spesso al giorno d'oggi un amico/a è un follower sui social che a volte non si conosce neanche.

La quotidianità si trasforma in un saluto virtuale, un mi piace su un post e un commento su una foto e quando ci si incontra di persona, dal vivo, per un caffè, diventa sempre più difficile parlare; non si è più abituati, si diventa timidi e timorosi e a volte addirittura non si sa cosa dire sentendosi così in imbarazzo.



NEW POST



GASLIGHTING

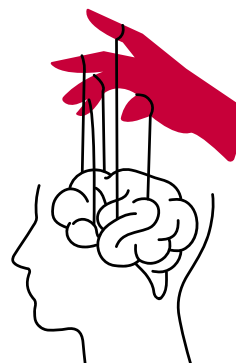
Una forma di violenza psicologica e manipolazione mentale.

Un meccanismo che crea dubbi nell'altra persona e le fa credere che tutto ciò che vede e pensa è solo frutto della sua fantasia e immaginazione.

Riconoscere per tempo queste amicizie malate è molto importante per potersi difendere.



*Non farti manipolare!
Non farti destabilizzare!*



IL MANIPOLATORE

- *Dice bugie senza vergogna*
- *Mente anche sulle piccole cose*
- *Serietà durante le bugie per farti credere che siano vere*
- *Ti confonde e destabilizza*
- *Nega quello che ha detto anche davanti a prove*
- *Attacca e critica le persone a te più care sottolineando gli aspetti negativi e mettendoli in cattiva luce*
- *Ti mette contro le altre persone*
- *Ti logora psicologicamente*
- *Instabile passa dal criticarti a farti complimenti*



SINTOMI VIOLENZA PSICOLOGICA

- *ti senti confusa/o*
- *ti senti di non valere nulla*
- *stanchezza fisica e mentale*
- *ti vergogni*
- *diventi dipendente dal manipolatore*



COME DIFENDERSI

- *parlane con una persona di cui ti fidi : chi ti ama non ti giudica e ti aiuta*
- *credi in te stessa/o*
- *prenditi cura di te rendendo solida la tua autostima*
- *allontanati dal manipolatore: è arrivato il momento di chiudere quella relazione tossica*



Love
Yourself

*“ Senza amici nessuno sceglierebbe di vivere anche se avesse tutti gli altri beni “
Aristotele*



Ti è piaciuta la nostra newsletter ?

Seguici sui nostri social



*e se desideri segnalarci qualche argomento da trattare
scrivici al nostro indirizzo e-mail*

 ***PariOpportunita@uilcacai.it***

FOLLOW US

