

Sui dispositivi mobili arriva l'App gratuita che permette di entrare in contatto con tanti professionisti del settore disponibili ogni giorno

## Le ricadute del Covid sulla salute mentale: con *ItaliaTiAscolto* il sostegno psicologico per tutti è a portata di smartphone

Un supporto concreto e rapido per aiutare chi è in difficoltà nel superare disturbi e disagi prodotti dall'emergenza sanitaria

MILANO - Responsabilità o senso di colpa, paura, vulnerabilità, ma anche disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, incertezze economiche. Sono solo alcuni dei disagi e delle difficoltà che la situazione pandemica ha prodotto sulla salute e sul benessere delle persone. Con l'obiettivo di offrire un aiuto mirato a chiunque si trovi in una condizione di stress o di fragilità emotiva dovuta all'emergenza sanitaria da Covid-19, è nata l'app ItaliaTiAscolto ([www.italiatiascolto.it](http://www.italiatiascolto.it)): ascolto e sostegno psicologico a portata di smartphone. Si tratta di un progetto del BICApP, il centro di ricerca del dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca, in collaborazione con l'Ordine degli Psicologi della Lombardia e con l'azienda iMoobyte, finanziato da Fondazione di Comunità Milano e sostenuto dal Comune di Milano.

Senza dimenticare la "sindrome della capanna", le preoccupazioni per la ripresa della routine pre-pandemica; le incertezze di ragazzi, genitori e insegnanti per il rientro a scuola; la mancata elaborazione del lutto e il timore di una seconda ondata del virus, su ItaliaTiAscolto trovano spazio



gruppi di sostegno in grado di offrire supporto psicologico online a tutti i cittadini coinvolti nell'emergenza Covid-19 o in difficoltà nella fase post pandemica.

Accedendo all'applicazione, disponibile per i dispositivi Android e iOS, sarà possibile entrare in contatto con una serie di professionisti psicoterapeuti, disponibili ogni giorno e in

varie fasce orarie, nelle diverse stanze tematiche, ognuna dedicata ad un bisogno psicologico specifico: sarà sufficiente consultare il calendario delle disponibilità e scegliere l'appuntamento più adatto alle proprie esigenze. Ogni sessione avrà la durata di un'ora e potrà accogliere fino a 16 partecipanti in contemporanea.

“Con questa app offriamo un ser-

vizio gratuito a portata di tutti - dichiara Emanuele Preti, coordinatore del progetto e docente dell'Università di Milano-Bicocca -. Nel portare avanti il progetto ci siamo rifatti alle più recenti ricerche internazionali, che suggeriscono che un ascolto psicologico di gruppo facilmente raggiungibile online è particolarmente indicato in situazioni come quella che stiamo vivendo. Abbiamo inoltre messo in campo un'attività di monitoraggio scientifico del progetto. Sarà interessante verificare gli aspetti di efficacia del servizio, oltre agli aspetti di usabilità dell'app proposta. Con il centro BICApP, infatti, siamo particolarmente interessati allo studio dei meccanismi psicologici alla base dell'uso delle nuove tecnologie”.

“Questa iniziativa è importante non solo perché permette di creare un canale gratuito e facilmente accessibile

dove trovare un primo spazio di ascolto da parte di professionisti certificati - spiega Laura Parolin, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia e docente di Milano-Bicocca - ma è anche un'opportunità per la nostra categoria professionale che, se continuerà e avrà la possibilità di espandersi, offrirà opportunità di lavoro retribuito a colleghe e colleghi”.

“Dall'inizio del Covid, l'emergenza ha inciso sulle nostre vite, sia per chi l'ha vissuta in prima linea a servizio degli altri, sia per tutti noi che abbiamo messo in sospensione il lavoro, la scuola, gli affetti - commenta Filippo Petrolati, direttore di Fondazione di Comunità Milano -. Tracce di questa esperienza rimangono dentro e si uniscono ad una fase ancora carica di grandi incertezze”.

Per permettere al servizio di proseguire oltre i primi tre mesi, è attiva la campagna di raccolta fondi su [produzionidalbasso.com](http://produzionidalbasso.com). Le donazioni effettuate sulla piattaforma consentiranno di sostenere il lavoro delle psicologhe e degli psicologi coinvolti e le spese di mantenimento dell'applicazione.

**Tra i disturbi più comuni: paura, vulnerabilità e preoccupazioni per la ripresa**

