

ANSIA, TRISTEZZA E PAURA: AL TELEFONO CON LO PSICOLOGO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

*Oltre 565 chiamate al filo diretto con gli psicologi dell'emergenza
coordinato dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia*

A chiedere supporto sono soprattutto le donne

Milano, 20 aprile 2020 – **Quasi una persona su tre vive la pandemia con ansia**, teme il contagio e di essere impreparato a gestire la situazione, tanto per sé quanto per i famigliari: è questo il principale segnale raccolto dagli **psicologi dell'emergenza**, che **in meno di un mese hanno ascoltato oltre 565 cittadini lombardi** attraverso il **filo diretto coordinato dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia**.

Il numero di telefono 02 82396234, dedicato all'ascolto e al supporto psicologico nell'emergenza sanitaria in corso, **è attivo tutti i giorni dalle 9 alle 18** e viene gestito da esperti in psicologia dell'emergenza coordinati dall'Ordine, appartenenti a Croce Rossa Italiana, Psicologi per i Popoli, Società Italiana di Psicologia dell'Emergenza (SIPEM), Squadra Psicosociale per le Emergenze (SPE), Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (CISOM) ed EMDR Italia.

Al filo diretto, inaugurato lo scorso 24 marzo, si rivolgono soprattutto **le donne (63% circa)**. La durata media delle chiamate supera i 17 minuti, per un totale di **oltre 10 mila minuti di conversazione finora gestiti** dagli operatori del servizio.

I **sintomi ansiosi**, riferiti da oltre il 28% delle persone, sono il problema più sentito, con numerosi casi che arrivano a lamentare sintomi ossessivi, attacchi di panico e ipocondria. Il 16% dei chiamanti manifesta invece una profonda **tristezza e sintomatologie di tipo depressivo**, legate principalmente all'isolamento e la solitudine, la perdita del lavoro, la difficoltà ad elaborare un lutto.

La **paura** del coronavirus viene segnalata dal 13% delle persone, dato interessante che fa pensare che la maggioranza di chi chiama non tema il contagio in sé, quanto le conseguenze nell'organizzazione di una "nuova" normalità. In qualche altro caso è la **rabbia** a prevalere nella conversazione con lo psicologo, sia per il senso d'impotenza nei confronti del virus, sia per i divieti e le misure di distanziamento sociale.

La **difficoltà delle relazioni famigliari e affettive** accomuna il 10% dei cittadini che hanno contattato il filo diretto, preoccupati soprattutto di come gestire i bambini, i famigliari disabili o con disturbi psichiatrici o eventuali famigliari ricoverati. Anche le relazioni di coppia e di vicinato, messe alla prova dalla convivenza forzata, sono al centro di un buon numero di colloqui.

A rivolgersi al filo diretto sono molte persone in cerca di informazioni e confronto. Quasi il 24% delle telefonate nasce dal **bisogno di parlare con qualcuno**, condividere le proprie emozioni e chiedere assistenza per trovare il servizio più vicino e adatto ai propri bisogni.

Nel 5% dei casi gli psicologi hanno invece raccolto disagi più complessi, come situazioni di forte stress e disorientamento, scompenso e perdita di contatto con la realtà, tali da richiedere l'immediata presa in carico.

“L’analisi delle chiamate arrivate al nostro filo diretto non pretende di essere esaustiva rispetto alla profondità e la complessità della fragilità psicologica che le persone e le comunità stanno vivendo, ma offre alcuni spunti di riflessioni per gestire la fase di emergenza e, soprattutto, progettare i servizi e gli interventi da mettere in campo nel prossimo futuro”, ha commentato Laura Parolin, presidente dell’Ordine degli Psicologi della Lombardia. “Con la campagna #LoPsicologoTiAiuta stiamo mettendo le competenze della nostra comunità professionale a disposizione dei cittadini e degli operatori sanitari che hanno necessità di ascolto, informazione e supporto”.

Oltre al filo diretto con gli psicologi dell'emergenza, la campagna #LoPsicologoTiAiuta comprende il portale www.lopsicologotiaiuta.it, dove le persone possono agevolmente accedere a risorse utili come la mappa dei servizi di ascolto e intervento psicologico presenti sul territorio lombardo sia presso strutture pubbliche sia del privato convenzionato, i vademecum con consigli e suggerimenti utili per riorganizzare la propria quotidianità e affrontare la paura, una rassegna di video realizzati dall’Ordine sul tema dell'emergenza con il contributo di esperti italiani e internazionali, una raccolta aggiornata di provvedimenti legislativi, articoli scientifici e divulgativi.

Ordine degli Psicologi della Lombardia

L’Ordine degli Psicologi – Nazionale o Regionale – è un ente pubblico che rappresenta e governa gli iscritti all’Albo degli psicologi. Se l’Ordine, da un lato, è un presidio dello Stato a tutela della salute e del benessere dei cittadini, l’Albo è l’elenco pubblico di tutti gli psicologi abilitati ad esercitare regolarmente la professione a disposizione dei cittadini. Presidente del Consiglio dell’Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL) è Laura Parolin.

Maggiori informazioni sono disponibili all’indirizzo www.opl.it e www.casadellapsicologia.it

Informazioni per la stampa

Silvia Vergani – silvia.vergani@beulckepartners.it – tel. 349 7668102