

## Milano *Convivere con il virus*

# Ansia, insonnia, depressione risponde il gruppo anti-Covid

di **Tiziana De Giorgio**

Le paure per il ritorno in ufficio o la riapertura delle scuole, i disturbi del sonno che proseguono anche dopo i mesi di quarantena, gli stati d'ansia legati alle incertezze sul futuro. La pandemia ha lasciato molti segni sulla salute psicofisica delle persone. Nasce per offrire un supporto psicologico a portata di smartphone e un luogo dove trovare ascolto in maniera semplice la nuova app sviluppata con la supervisione scientifica della Bicocca insieme all'Ordine degli psicologi della Lombardia. Si chiama "ItaliaTiAscolto" ed è già disponibile per Android e iOS. Dietro c'è una squadra di psicoterapeuti che ci lavora e con cui è pos-

sibile entrare in contatto, con sedute di gruppo. Ci sono sette stanze tematiche, «ognuna dedicata a un bisogno psicologico diverso», spiegano gli esperti.

Basta scaricare la app, controllare la disponibilità sul calendario e iscriversi. Ogni stanza virtuale può ospitare al massimo 16 persone e l'incontro dura un'ora. Due sono dedicate a mamme e papà in cerca di supporto: una è per chi ha bimbi piccoli che affrontano il nuovo modo di fare scuola, l'altra è per i genitori di adolescenti. C'è la stanza per chi ha dovuto affrontare un lutto durante il Covid, quella per chi ha difficoltà lavorative ed economiche, «ma anche la stanza rivolta a operatori comunali o del terzo settore che, a vario titolo, lavorano nella

gestione dell'emergenza Covid». A parlare è Emanuele Preti, docente di Psicologia clinica della Bicocca e coordinatore del progetto. «Con questa app offriamo un servizio gratuito alla portata di tutti – prosegue – e nel portare avanti questo progetto ci siamo rifatti alle più recenti ricerche internazionali, che suggeriscono

che un ascolto psicologico di gruppo, facilmente raggiungibile e online, è particolarmente indicato in situazioni come quella che stiamo vivendo».

Questi gruppi di sostegno, facilmente accessibili, nascono perché ci sia una presa di coscienza, un contatto con il proprio disagio. Un primo passo insomma. «Chi lo desidera può fissare più appuntamenti, perché i gruppi si

ripetono. Ma saranno gli stessi terapeuti a indicare a ciascuno i servizi presenti sul territorio per eventuali proseguimenti e per iniziare un lavoro vero e proprio».

Il progetto è finanziato da Fondazione di Comunità Milano e sostenuto da Palazzo Marino. Ma per permettere al servizio di sopravvivere e di proseguire oltre i primi tre mesi, parte la campagna di raccolta fondi: l'obiettivo è raccogliere 5 mila euro entro i primi di dicembre: «raggiungendo questo primo obiettivo – scrive l'università – saremo in grado di prolungare il servizio, sostenendo il lavoro delle psicologhe e degli psicologi coinvolti e le spese di mantenimento dell'applicazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### ▲ Bicocca

La app ItaliaTiAscolto è stata ideata con la collaborazione dell'ateneo e dell'Ordine degli psicologi

