

Il servizio di Bicocca e Ordine degli Psicologi della Lombardia

L'app che aiuta a superare le paure e l'ansia da rientro

Otto "stanze" virtuali dedicate alle difficoltà psicologiche post pandemia: si entra e ci si confronta col gruppo, guidati da un esperto

MILANO

Ci sono otto stanze "virtuali", divise in aree tematiche. Ti iscrivi ed entri, per non sentirti solo e confrontarti con altre persone che spesso condividono le tue stesse paure e con uno psicoterapeuta che ti guida. Si chiama ItaliaTiAscolto (www.italiatiascolto.it) ed è l'app nata per aiutare chiunque si trovi in una condizione di stress o di fragilità emotiva dovuta all'emergenza sanitaria da Covid-19. Si affronta la mancata rielaborazione di un lutto, si parla del ritorno a scuola. Che può generare ansia. Il progetto è stato sviluppato dal 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 iMoo-byte, è finanziato da Fondazione di Comunità Milano e sostenuto dal Comune di Milano. Il servizio è gratuito.

Fra i professionisti che accolgono nella sala dedicata al rientro a scuola c'è Michele Benetti, psicologo e psicoterapeuta. «Un'area è dedicata agli adolescenti e una ai figli in età presco-

lare - spiega -. Si parla tanto della ripresa a scuola ed è importante che i genitori parlino con i proprio figli per far crescere in loro un senso di fiducia nella scuola. Ci sono alcuni nuovi gesti, come il misurare la temperatura, che si possono fare insieme, non dico per farli diventare abitudini ma per trasmettere un senso di responsabilità verso l'altro e la società. Le ansie vengono assorbite dai bimbi, è importante coglierle, mai minimizzarle, soprattutto quando non si trasformano in parole». Anche per aiutare le famiglie è nato il servizio, gratuito. «Il gruppo è uno strumento molto potente - sottolinea Benetti -, soprattutto in questa fase. Durante il lockdown eravamo "protetti", sapevamo che fuori tante altre perso-

ne stavano vivendo le stesse

emozioni o paure. In questa fase più ambigua può essere utile confrontarsi online con altre persone che stanno vivendo gli stessi problemi, guidati da professionisti esperti e certificati». Che hanno fatto tesoro anche dell'esperienza del lockdown, durante la quale si sono subito attivati per far fronte a difficoltà che la situazione pandemica ha prodotto sulla salute e sul benessere delle persone.

L'applicazione, disponibile per i dispositivi Android e iOS permette di entrare in contatto con i professionisti, disponibili ogni giorno e in varie fasce orarie, nelle diverse stanze tematiche, ognuna dedicata ad un bisogno psicologico specifico. Ogni sessione avrà la durata di un'ora e potrà accogliere fino a 16 partecipanti in contemporanea.

Si.Ba.

