



ItaliaTiAscolto

Ora c'è l'app contro l'ansia da Covid: psicologo (gratis) e terapia di gruppo



La campagna

Buone Notizie questa settimana sostiene il crowdfunding promosso da Università Bicocca per finanziare la fase due del progetto di psicoterapia di gruppo gratuita, attraverso l'app ItaliaTiAscolto su: www.produzionidalbasso.com

Si chiama ItaliaTiAscolto, è l'app a portata di smartphone ideata nell'ambito del progetto del centro di ricerca del dipartimento di Psicologia Bicapp, dell'Università Milano Bicocca. Avviato all'indomani del lockdown, offre un sostegno psicologico, gratuito e a distanza, a chi si trova in difficoltà a seguito dell'emergenza coronavirus. L'app conduce a un portale di gruppi di ascolto e sostegno psicologico pensato per chiunque si trovi in una condizione di stress o sofferenza emotiva.

Come testimonia anche l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), l'emergenza sanitaria ha avuto e continua ad avere un impatto psicologico significativo, con risvolti potenzialmente traumatici: ansia, preoccupazione persistente, affaticabilità, somatizzazioni, insonnia sono solo alcune delle condizioni di malessere psicologico che possono presentarsi.

Il progetto è decollato nel corso dell'estate grazie al supporto dell'Ordine degli psicologi della Lombardia, a Fondazione di Comunità Milano con il fondo #MilanoAiuta. Ora viene promossa una campagna di raccolta fondi così da proseguire l'attività nei prossimi mesi. «Non si tratta di un trattamento clinico - spiega Emanuele Preti (nella foto), 39 anni, professore di Psicologia clinica all'Università Bicocca - di una patologia mentale, bensì di accogliere, ascoltare e fare emergere una domanda che può essere legata a un disagio, più o meno forte. Questo progetto si può

modellare sui bisogni di ciascuno».

La app consente di partecipare a diversi gruppi, da «(R)esistere: come gestire difficoltà emotive in prima linea», pensato per operatori o educatori che durante l'emergenza hanno garantito (e continuano a garantire) il proprio servizio in "trincea". A «Vivere senza-attraversare il lutto durante il Covid-19» per chi ha perso familiari o amici. E ancora, «La casa si fa scuola: come convivere con i più piccoli?» per i genitori di bambine e bambini in età pre-



scolare e scolare. Essere genitori durante la pandemia, spiegano gli esperti, ha significato spesso bilanciare i compiti familiari con il lavoro e con la cura di sé, spesso creando situazioni di carico psicologico importante. «Le paure legate alla pandemia possiamo averle metabolizzate o superate - aggiunge il professor Preti - ma lasciano segni che hanno ricadute concrete nella vita di tutti i giorni,

nella memoria e infine nella anticipazione di quello che potremo vivere in futuro. Per questo possono richiedere uno spazio di ascolto. E se può essere anche molto complesso per una persona riconoscere un proprio bisogno, il gruppo può funzionare da mediatore di questa presa di coscienza». La campagna di crowdfunding sulla piattaforma: www.produzionidalbasso.com/project/italia-ti-ascolto-ascolto-e-sostegno-psicologico-a-portata-di-smartphone

PAOLA D'AMICO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

