

ItaliaTiAscolto offre sostegno psicologico per superare la situazione pandemica

# Dalla **Bicocca** ecco l'app contro lo **stress da Covid**

**Daniela Uva**

**R**esponsabilità 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 Covid19, è nata l'app ItaliaTiAscolto ([italiatiascolto.it](http://italiatiascolto.it)): ascolto e sostegno psicologico a portata di smartphone.

**Aiuto.** 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. Sull'app trovano spazio gruppi di sostegno in grado di offrire suppor-

to psicologico online a tutti i cittadini coinvolti nell'emergenza o in difficoltà nella fase post pandemica. Senza dimenticare la "sindrome della capanna", le preoccupazioni per la ripresa della routine pre-pandemia, 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. Accedendo al programma, disponibile per i dispositivi Android e iOS, è possibile entrare in contatto con una serie di professionisti psicoterapeuti, disponibili ogni giorno e in varie fasce orarie, nelle diverse stanze tematiche, ognuna dedicata a un bisogno psicologico specifico. È sufficiente consultare il calendario delle disponibilità e scegliere l'appuntamento più adatto alle proprie esigenze. Ogni sessione ha la durata di un'ora e può accogliere fino a sedici partecipanti in contemporanea.

**Gratuita.** «Con questa app offriamo un servizio gratuito a portata di tutti - spiega 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 quanto un ascolto psicologico di gruppo facilmente raggiungibile online sia 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». Prosegue Laura Parolin, presidente dell'ordine degli psicologi della Lombardia e docente di Milano-Bicocca:

«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. Rappresenta 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». Conclude Filippo Petrolati, direttore di Fondazione di comunità Milano: «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. Tracce di questa esperienza rimangono dentro e si uniscono ad una fase ancora carica di grandi incertezze. Dopo avere contribuito a potenziare l'assistenza ai più fragili nel lockdown, la Fondazione di comunità Milano con il fondo #MilanoAiuta, prosegue l'impegno verso la comunità sostenendo un servizio innovativo di ascolto: alla ricerca di una nuova nor-

malità». 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.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato