

14 tendenze emergenti: l'era della pandemia ha cambiato l'atteggiamento nei confronti della scienza e della salute mentale

Nel 2022, la scienza psicologica giocherà un ruolo sempre più importante nel dibattito su come risolvere le sfide più difficili del mondo. Il comportamento umano è al centro di molti dei maggiori problemi con cui dobbiamo confrontarci: disuguaglianza sociale, cambiamento climatico, futuro del lavoro, salute e benessere, esitazione sui vaccini e disinformazione. Agli psicologi è stato chiesto non solo di sedersi al tavolo di discussione, ma di assumere un ruolo guida su questi temi.

Gli psicologi sono chiamati a promuovere l'equità, la diversità e l'inclusione (EDI): con un aumento del 71% dei ruoli EDI nelle organizzazioni negli ultimi 5 anni, gli psicologi vengono sempre più scelti come Chief Diversity Officer e per ricoprire altri ruoli simili. Ma il campo è anche a un punto di svolta, essendo chiamato a essere più introspettivo sulla propria diversità in termini di persone che scelgono di diventare psicologi, persone che sono oggetto di ricerca psicologica e persone che hanno accesso ai servizi di salute mentale .

Gli psicologi sono ormai gli esperti più richiesti dai media mainstream. Poiché la nostra cultura vede sempre più la salute mentale come un elemento importante del benessere generale, gli psicologi sono chiamati a svolgere una gamma più ampia di ruoli, inclusi intrattenimento, sport, advocacy e tecnologia.

Sul fronte tecnologico, lo sviluppo e la raccolta di dati di servizi psicologici sta riscuotendo un crescente interesse da parte degli investitori. Le società di private equity investiranno miliardi di dollari in progetti di salute mentale quest'anno: gli psicologi che lavorano su questi affermano che maggiori investimenti aiuteranno a portare l'assistenza sanitaria mentale a milioni di pazienti svantaggiati.

Detto questo, l'urgente necessità di servizi di salute mentale sarà una tendenza negli anni a venire. Ciò è particolarmente vero tra i bambini: le visite al pronto soccorso per problemi di salute mentale sono aumentate del 24% per i bambini di età compresa tra 5 e 11 anni e del 31% per quelli di età compresa tra 12 e 17 anni durante la pandemia di COVID-19.

Questa tendenza sarà esacerbata dalla crisi climatica, i cui effetti distruttivi ricadranno in modo sproporzionato sulle comunità che sono già svantaggiate dall'oppressione sociale, economica e politica.

1. L'ascesa degli psicologi: la competenza psicologica è richiesta ovunque

Gli psicologi hanno lavorato a lungo fuori dall'ufficio del terapeuta. Ma ora, la domanda di competenze psicologiche si sta diffondendo. Forse è il declino dello stigma sulla salute mentale, o forse sono le scosse di assestamento della pandemia. Forse è solo il ritmo sempre attivo della vita moderna o la sensazione generale che il futuro sia incerto. Qualunque siano le ragioni, gli psicologi si trovano ad avere ruoli più grandi e visibili nel governo e nei media, sui set cinematografici, nelle startup tecnologiche e altrove. Anche gli atleti più tradizionalmente maschili sono alla ricerca di supporto psicologico, ha affermato Justin Anderson, PsyD, uno psicologo dello sport che ha lavorato con atleti collegiali, professionisti e olimpici. "I livelli di stress stanno aumentando e gli strumenti che le persone hanno per gestire quei livelli di stress rimangono gli stessi", ha affermato. Non solo la salute mentale ora è considerata degna di essere affrontata, ma gli psicologi sono anche sempre più visti come aventi le capacità per funzionare in un'ampia varietà di settori.

Questo perché la formazione in psicologia enfatizza diverse abilità richieste, dall'analisi dei dati alla creazione di team multidisciplinari funzionali.

"C'è molto là fuori che si sovrappone davvero alla formazione che abbiamo noi psicologi", ha affermato Anjali Forber-Pratt, PhD, che ha recentemente fatto il salto dal mondo accademico alla direzione del National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR). "Se non vuoi seguire il percorso clinico o il percorso accademico, ci sono tutte queste opportunità davvero ricche e solide che potresti non renderti conto che sono là fuori".

Promuovere l'equità

Forse il campo in più rapida crescita in cui gli psicologi sono ricercati è l'equità, la diversità e l'inclusione (EDI). I ruoli EDI nelle organizzazioni sono aumentati del 71% tra il 2015 e il 2020 (LinkedIn Talent Blog, 2 settembre 2020). Non tutti questi ruoli sono ricoperti da psicologi, ma un background psicologico può essere estremamente prezioso, ha affermato Kizzy Parks, PhD, psicologo industriale e organizzativo a Melbourne, in Florida, e proprietario di K. Parks Consulting. "È importante comprendere non solo come interagiscono i team, ma anche le politiche dell'ufficio e le caratteristiche della personalità individuale", ha affermato Parks.

Parks fornisce da tempo consulenze sulla diversità, ma ha assistito a un cambiamento dalle proteste per l'ingiustizia razziale del 2020. Ora, ha affermato, le organizzazioni sono più dedite al processo che mai e cercano un cambiamento significativo che gli psicologi possano aiutare ad avviare.

"Mentre prima era più una strategia o 'Iniziamo con un po' di allenamento', ora è uno sforzo sincero, e le aziende cercano una relazione a lungo termine", ha detto Parks. Inoltre, la capacità di eseguire valutazioni affidabili e valide rende gli psicologi preziosi in questo ruolo.

L'attenzione verso le disparità razziali ha accresciuto l'interesse per l'EDI, il che significa che molti attori diversi sono entrati in campo, ha affermato Bernardo Ferdman, PhD, psicologo organizzativo e presidente di Ferdman Consulting. Gli psicologi non sono gli unici esperti in EDI, ha detto Ferdman, ma possono contribuire a elevare gli standard dato il loro background in analisi dati, ricerca e interazione umana.

Il lavoro di EDI sta crescendo anche nel mondo accademico. Natalie Watson-Singleton, PhD, psicologa di comunità clinica presso lo Spelman College, è la direttrice dell'educazione alla diversità e all'inclusione del progetto Nia della Emory University, un programma di servizi sanitari per le donne nere sopravvissute ad abusi. Watson-Singleton fa formazione sulla diversità e lavora con il personale per sviluppare le procedure e le politiche del programma attraverso con un approccio mirato all'equità. È insolito vedere un ruolo del genere formalizzato in un ambiente medico accademico, ma è qualcosa che Watson-Singleton spera diventi una priorità, e quindi venga finanziato andando avanti. "C'è molto lavoro a livello più profondo che deve essere svolto a livello istituzionale per vedere questo tipo di ruoli emergere ed essere davvero significativi", ha detto.

Influenzare la politica e le politiche

Gli psicologi stanno anche assumendo ruoli più ampi nella sfera pubblica. A volte questo avviene attraverso un obiettivo EDI: la psicologa consulente Amber Hewitt, PhD, è stata recentemente nominata il primo chief equity officer di Washington, DC. Jennifer Richeson, PhD, psicologa sociale dell'Università di Yale che si occupa di diversità culturale, è stata nominata membro del President's Council of Advisors on Science and Technology nel settembre 2021 insieme alla neuroscienziata Frances Coón, PhD. E Forber-Pratt, che ha lavorato per le amministrazioni Obama e Trump su questioni relative alla disabilità, ora dirige le attività di ricerca presso NIDILRR. "A me è sembrata un'opportunità davvero unica per avere un diverso tipo di impatto", ha detto.

La politica e l'advocacy possono essere continuazioni naturali della pratica psicologica. Ivory Toldson, PhD, professore di psicologia della Howard University, recentemente nominato direttore dell'istruzione, dell'innovazione e della ricerca presso la NAACP, ha iniziato la sua carriera lavorando in diverse comunità e nel penitenziario degli Stati Uniti ad Atlanta. Non poteva ignorare le ragioni sociali dei problemi dei suoi pazienti. Il lavoro "mi ha fatto iniziare a pensare, come guardiamo agli aspetti della nostra società che modellano la vita delle persone e in che modo questo si collega al lavoro di uno psicologo?".

Alcuni psicologi portano avanti un ruolo politico. Cynthia Ann Telles, PhD, psicologa e professoressa presso l'Università della California, Los Angeles, è stata nominata nel giugno 2021 per servire come ambasciatrice degli Stati Uniti in Costa Rica, un'opportunità che è nata da una lunga storia di filantropia e consulenza del governo intorno ai temi dell'assistenza sanitaria e della salute mentale. La psicologia è apprezzata anche al Congresso: Judy Chu, PhD, una deputata che rappresenta il 27° distretto della California, ha insegnato psicologia per due decenni. È stata particolarmente esplicita sulla lotta al razzismo anti-asiatico durante la pandemia di coronavirus. Un background di psicologia è stato un vantaggio, ha detto Chu. "L'ascolto attivo è uno strumento enorme in politica, perché molte volte le persone vogliono solo essere ascoltate", ha detto. "Certo, devi fare qualcosa per risolvere i problemi, ma validare i sentimenti delle persone ti porta a più di metà strada".

Dalla terapia alla tecnologia

Un alto quoziente emotivo è anche un vantaggio nella tecnologia, dove gli psicologi spesso si trovano a lavorare in team multidisciplinari. Tutti i tipi di aziende tecnologiche hanno assunto psicologi per anni - grandi nomi come Microsoft, Google e Facebook hanno molto personale - ma sempre più persone con background psicologico stanno trovando una nicchia nelle startup.

Secondo Forbes, gli investitori hanno fornito un record di 1,5 miliardi di dollari alle startup di salute mentale nel solo 2020. Non tutte quelle start-up impiegano psicologi, ma molte aziende sono molto serie nell'applicare bene la scienza psicologica, ha affermato Brian Pace, PhD, psicologo e direttore dell'IA clinica (intelligenza artificiale) presso Lyssn, un'azienda che utilizza l'apprendimento automatico per fornire feedback agli psicologi sul loro lavoro clinico. Gli psicologi non solo hanno conoscenze cliniche e competenze sui dati, ma possono anche aiutare a sviluppare prodotti che siano accessibili, equi e il più imparziali possibile. Hanno le competenze necessarie per riflettere sui problemi di sviluppo e monitorare il modo in cui vengono utilizzati i prodotti tecnologici, ha affermato Pace. "Le persone migliori per sapere come vengono sviluppate, gestite e utilizzate queste piattaforme sono gli psicologi", ha affermato.

Pace fa parte di un team di quattro psicologi di Lyssn. Altri psicologi che sono passati al campo della tecnologia spesso si trovano come l'unico professionista della salute mentale nello staff. È il caso di Ali Mattu, PhD, psicologo clinico e direttore della salute mentale di Loop, una startup tecnologica che sviluppa un programma basato su app per aiutare le persone con ansia sociale.

Potrebbe sembrare intimidatorio entrare in quel ruolo da solista, ma Mattu ha detto che la sua esperienza nelle rotazioni cliniche lo ha preparato a lavorare all'interno di una squadra come "esperto di psicologia nella stanza".

La tecnologia è "un mondo a cui molti psicologi potrebbero non pensare come un posto per loro", ha detto Mattu. "Questo è completamente falso."

Intrattenimento e sport

Poiché lo stigma sulla salute mentale è diminuito, il profilo pubblico degli psicologi è cresciuto. Gli psicologi sono ora gli esperti più richiesti attraverso i servizi di richiesta dei media ResponseSource e HARO, secondo l'agenzia di marketing digitale 10 Yetis (PRWeek, 21 settembre 2021). In un periodo di 6 mesi, le aziende hanno ricevuto, in media, tre richieste di fonti psicologiche a settimana.

Anche i registi di documentari cercano competenze in psicologia. Fathali Moghaddam, PhD, psicologo della Georgetown University che studia autoritarismo, è apparso di recente in *How to Become a Tyrant*, una docuserie di Netflix su come i dittatori usano le emozioni e la paura per ottenere il controllo. Apparire nei documentari è un modo per condividere scoperte psicologiche che il pubblico altrimenti potrebbe non sentire, ha detto Moghaddam. "Improvvisamente, stai raggiungendo decine di milioni di persone, a volte centinaia di milioni, e questa è una meravigliosa opportunità per influenzare il mondo attraverso la psicologia", ha detto.

Il lavoro sui media può essere un'estensione di altri lavori di istruzione e advocacy. Jennifer Mather, PhD, psicologa sperimentale presso l'Università di Lethbridge in Canada, sostiene da tempo il benessere del suo animale sperimentale, i cefalopodi. Fornisce anche consulenza sull'accuratezza scientifica alla BBC, inclusa la serie narrata da David Attenborough "The Blue Planet". Ciò ha portato a una connessione con il regista Craig Foster, che stava lavorando a un documentario su un polpo con cui aveva interagito durante le immersioni al largo delle coste del Sud Africa. Mather ha trascorso 10 giorni in Sud Africa aiutando Foster e il suo team ad approfondire la scienza dei cefalopodi. Il film risultante, *My Octopus Teacher*, ha vinto un Oscar nel 2021. "Credo fermamente nella scienza e nel pubblico in due modi diversi", ha detto Mather. "Penso che il pubblico meriti di essere coinvolto e penso che meriti molto di essere informato".

Non è solo saggistica. I produttori che raccontano storie di fantasia sono anche sempre più consapevoli della necessità di ritrarre accuratamente i problemi di salute mentale. Ad esempio, la psicologa clinica Barbara Van Dahlen, PhD, fondatrice dell'organizzazione no profit per la salute mentale "Give an Hour", ha fatto consulenza per lo show della ABC "A Million Little Things", che tratta questioni come il suicidio e la violenza interpersonale.

Sempre più produttori cercano anche un aiuto per la salute mentale per i loro attori e la troupe. Kim Whyte, MS, un counselor professionale di Hinesville, in Georgia, ha fornito servizi di salute mentale sul set durante le riprese della serie Amazon Prime "The Underground Railroad". I produttori dello spettacolo volevano un consulente disponibile dato l'argomento impegnativo dello spettacolo. Tuttavia, ha detto Whyte, il supporto per la salute mentale può essere utile anche per gli attori delle commedie più leggere. Le riprese, soprattutto all'esterno, comportano giornate lunghe e stressanti lontano dalle reti di supporto e gli artisti potrebbero non avere accesso al loro solito terapeuta. Il lavoro sul set è un'area di crescita da tenere d'occhio, ha detto Whyte. "Non ho ancora sentito che sia diffuso, ma so che sta per esserlo", ha detto. "Ricevo molte chiamate, molte domande."

C'è anche una crescente consapevolezza che gli atleti hanno bisogni relativi alla salute mentale. Gli psicologi dello sport hanno aiutato a lungo gli atleti ad affinare i loro atteggiamenti per raggiungere le massime prestazioni fisiche, ma ora ci si concentra maggiormente sull'assicurarsi che anche gli atleti siano al massimo della forma mentale. La National Football League (NFL) ha arruolato diversi psicologi per occuparsi del benessere dei giocatori: Amber Cargill, PsyD, direttrice del benessere dei giocatori presso la NFL Players Association, e Nyaka NiiLampti, PhD, vicepresidente del benessere e dei servizi clinici per la NFL, fanno parte del Comitato comprensivo per la salute mentale e il benessere della lega. A partire dal 2019, anche le singole squadre della NFL e della National Basketball Association (NBA) devono avere un professionista della salute mentale in loco. Sebbene non sia un requisito in altri campionati sportivi professionistici, molte squadre scelgono di assumere psicologi come supporto per i giocatori in riconoscimento delle esigenze uniche della professione.

La domanda di psicologia dello sport è aumentata anche negli sport universitari negli ultimi dieci anni, ha affermato Anderson, che lavora con l'Università del Minnesota Athletics e con le squadre sportive professionistiche. "Stiamo sicuramente vedendo lo stigma della psicologia dello sport che inizia a diminuire", ha detto. "Direi che gli atleti più giovani sono molto più aperti rispetto ad alcuni dei veterani nel mondo degli sport professionistici".

C'è anche una nascente domanda di psicologia dello sport negli sport giovanili. Katie Pagel, che ha un master in psicologia dello sport e delle prestazioni, è direttrice delle prestazioni mentali per il Colorado Rapids Youth Soccer Club, che vanta 11.000 giovani partecipanti dal nord del Colorado. La domanda è guidata in parte dagli atleti d'élite che si aprono sull'importanza della forza mentale e della resistenza per le massime prestazioni fisiche, ha detto Pagel. I genitori hanno anche visto l'importanza dello sport per il benessere mentale dei loro figli quando il blocco della pandemia ha improvvisamente portato via gli allenamenti e la competizione.

La psicologia dello sport è un modo per aiutare a costruire la resilienza psicologica nella popolazione in generale, ha detto Anderson, magari illustrando come uno psicologo fuori dalla stanza di terapia a può aiutare ad alleviare la pressione sugli psicologi all'interno di questa. "Stiamo assistendo a un tale aumento dei problemi di salute mentale nelle scuole superiori e nei college che non potremo curare tutti una volta entrati in crisi", ha detto Anderson. "Serve una programmazione più proattiva".

2. Ripensare il lavoro: Gli psicologi industriali e organizzativi stanno aiutando datori di lavoro e dipendenti a navigare mentre il COVID-19 rimodella il mondo del lavoro

La psicologa industriale e organizzativa (I/O) Charlene Zhang, PhD, è tra i milioni di dipendenti che ora lavorano da casa a causa della pandemia di COVID-19, che nel marzo 2020 ha spostato la maggior parte degli impiegati nelle cucine e nei soggiorni. Ma anche se Zhang ha occupato gli anni della scuola di specializzazione facendo ricerche sulla scienza del lavoro a distanza, spesso deve ricordare a se stessa di non lasciare che i confini tra lavoro e vita domestica si confondano. Tra i lati positivi, può iniziare a lavorare quando vuole. "Ma poi mi ritrovo a controllare le email tutto il tempo", ha detto Zhang. "Ho bisogno di fare uno sforzo consapevole per separare lavoro e vita privata".

Zhang è solo una dei partecipanti a un esperimento globale e non pianificato per trasformare il lavoro praticamente da un giorno all'altro, sia che i lavoratori siano rimasti sul posto di lavoro in circostanze che ora erano pericolose per la vita o che abbiano dovuto trasformare le loro case in uffici, spesso con i bambini come inconsapevoli compagni di ufficio.

Gli atteggiamenti nei confronti del lavoro stanno già cambiando radicalmente. Per esempio, i dipendenti stanno rivalutando l'equilibrio tra lavoro e vita privata. L'indagine sul lavoro e sul benessere dell'APA del 2021, ad esempio, ha rilevato che dare la priorità alla salute mentale è diventato più importante per il 59% dei dipendenti dall'inizio della pandemia. Una ricerca di Microsoft suggerisce che il 41% dei lavoratori in tutto il mondo sta pensando di lasciare il proprio attuale datore di lavoro. Anthony Klotz, PhD, professore di management e psicologo della Texas A&M University, ha coniato il termine "Great resignation" per descrivere il fenomeno.

"La pandemia influenzale del 1918 ha plasmato il modo in cui i lavoratori si avvicinano al lavoro", ha affermato Cort Rudolph, PhD, professore associato di psicologia alla Saint Louis University, osservando che le sommosse risultanti dalle condizioni di lavoro non sicure hanno contribuito a inaugurare miglioramenti assicurativi e della sicurezza sul lavoro sponsorizzati dai datori di lavoro (Industrial e Psicologia organizzativa, Vol. 14, n. 1-2, 2021). Ora, ha detto, invece di cedere alla tentazione di tornare al lavoro come al solito, la società deve considerare ciò che abbiamo imparato durante questa pandemia e rimodellare di nuovo il lavoro.

Lavoro a distanza

Trovare modi per migliorare il lavoro a distanza è una priorità fondamentale. Quando i luoghi di lavoro hanno mandato a casa molti lavoratori nel 2020, Zhang e colleghi hanno approfittato di Twitter per

raccogliere dati in tempo reale su come stavano rispondendo i dipendenti nel mondo di lingua inglese (Journal of Applied Psychology, Vol. 106, No. 6, 2021).

La loro analisi ha rivelato molti aspetti positivi, come una maggiore produttività, nessun pendolarismo e la possibilità di strutturare le giornate lavorative come desiderato. Ma mentre i lavoratori si divertivano a "non stare seduti in un cubicolo tutto il giorno", ha detto Zhang, molti, in particolare i genitori, hanno riferito che lavorare da casa era stressante a causa dei confini sfocati e delle richieste contrastanti della famiglia anche a casa. I manager possono aiutare a mitigare queste sfide dotando i lavoratori di adeguate configurazioni dell'home office, aiutando i dipendenti a mantenere la struttura riservando tempi per le riunioni e incoraggiando i colleghi a interagire tra loro tramite frequenti check-in.

Altri psicologi I/O si stanno concentrando su elementi specifici dell'esperienza di lavoro da casa. Kristen Shockley, PhD, professore associato di psicologia presso l'Università della Georgia, ha esaminato il fenomeno della fatica da zoom (Journal of Applied Psychology, Vol. 106, No. 8, 2021). In un esperimento in cui ai dipendenti è stato assegnato in modo casuale l'accensione o lo spegnimento delle telecamere per 2 settimane e poi il cambio delle condizioni per altre 2 settimane, Shockley e colleghi hanno scoperto che avere le telecamere accese portava i dipendenti, in particolare le donne e le assunzioni recenti, a sentirsi più stanchi, meno coinvolti nelle riunioni e meno come se avessero voce in capitolo nelle riunioni.

"L'auto-presentazione che si accompagna all'avere la fotocamera accesa è cognitivamente faticosa", ha spiegato Shockley. "Ti guardi e sei ipervigile su come le persone reagiscono a te." Nella ricerca futura, Shockley spera di indagare se l'utilizzo di avatar o telecamere laterali che simulano un tipico spazio per riunioni potrebbe essere d'aiuto.

Per i membri di gruppi emarginati, come i lavoratori non bianchi e le minoranze sessuali e di genere, lavorare da casa può far sentire più a proprio agio, ha affermato Darrin Grelle, PhD, ricercatore principale presso SHL, un'azienda con uffici in tutto il mondo che aiuta i datori di lavoro a selezionare i migliori dipendenti.

"Parlando da uomo gay, il modo in cui ti comporti in ufficio potrebbe non essere il modo in cui ti comporti a casa, e questo consuma risorse emotive e psicologiche", ha detto. "Se lavori da remoto, non devi farlo tanto e, quindi, hai più risorse cognitive per portare a termine il tuo lavoro".

Non sono solo i dipendenti a beneficiare del lavoro a distanza, ha affermato la psicologa Dianne Nilsen, PhD, socio amministratore e consulente esecutivo di Curphy Leadership Solutions, una società di consulenza strategica aziendale. La pandemia ha anche dimostrato ai leader organizzativi un tempo riluttanti che la produttività non vacilla quando i dipendenti non sono in ufficio.

"Molti datori di lavoro stanno assistendo a una maggiore redditività; gli affari sono ancora migliori con le persone che lavorano da casa", ha affermato Nilsen, coautore di un APA Div. 14 (Società per la Psicologia Industriale e Organizzativa) sull'ottimizzazione del lavoro a distanza. In effetti, ha affermato, il miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata consentito dal lavoro a distanza è diventato un tale vantaggio che si aspetta che le disposizioni a distanza o ibride diventino la norma dopo la pandemia. "Quelle organizzazioni che insistono sul lavoro in ufficio hanno difficoltà a reclutare e trattenere le persone", ha detto.

Le statistiche lo confermano. Secondo lo studio 2021 Return to Work condotto dalla società di ricerche di mercato Medallia, meno di 1 dipendente su 5 che attualmente lavora in remoto desidera tornare in un luogo di lavoro esclusivamente di persona. Invece, la maggior parte preferisce un accordo ibrido, con 2 o 3 giorni di lavoro di persona a settimana come "punto debole". Circa la metà dei lavoratori ha affermato che sarebbe molto o in qualche modo propensa a cercare lavoro altrove se la loro configurazione preferita non fosse disponibile.

Il lavoro ibrido, che offre il meglio di entrambi i mondi, sarà il futuro, prevede la psicologa I/O Tammy Allen, PhD, professore di psicologia all'Università della Florida meridionale. "La facilità di collaborazione rimane un problema", ha affermato. "Ci sono ancora vantaggi nell'aver interazioni faccia a faccia, ma le persone non hanno bisogno di essere in ufficio dalle 9 alle 5 ogni giorno". I datori di lavoro non dovrebbero avere solo metà della loro forza lavoro il lunedì e il mercoledì e l'altra metà il martedì e il giovedì, ha detto Allen.

Invece, i manager dovrebbero concentrarsi sulle attività e assicurarsi che i membri del team siano tutti in ufficio negli stessi giorni. "Ho un collega che deve andare al lavoro ma poi partecipa alle riunioni Zoom tutto il giorno perché le persone con cui ha bisogno di lavorare lavorano da casa", ha detto Allen. "Non è necessario andare in un ufficio solo per fare più Zoom". I manager dovrebbero anche valutare i dipendenti non sulla quantità di tempo che trascorrono al lavoro, ma sull'impatto che stanno avendo con il loro lavoro, ha aggiunto.

Lavoro di persona

Naturalmente, la maggior parte dei lavoratori non ha goduto del lusso di lavorare da casa; molti lavori semplicemente non possono essere eseguiti da remoto. Anche al culmine del telelavoro dovuto alla pandemia nel maggio 2020, solo il 35% della forza lavoro totale lavorava da remoto, secondo un sondaggio della società di ricerche di mercato e analisi Leger, commissionato dalla rivista The Atlantic. E coloro che sono stati nei luoghi di lavoro fisici dall'inizio della pandemia, in particolare gli operatori sanitari, sono esauriti. Un sondaggio KFF/Washington Post del 2021, ad esempio, ha rilevato che 3 operatori sanitari su 10 hanno preso in considerazione l'idea di lasciare il campo.

Per aiutare tali lavoratori, Rebecca Richey, PsyD, dell'Università del Colorado, ha sviluppato un breve intervento di terapia cognitivo comportamentale (CBT) per le donne che lavorano nel settore sanitario (Psicoterapia, pubblicazione online anticipata, 2021). In contrasto con la tradizionale CBT, questo intervento va oltre la messa in discussione di modelli di pensiero distorti per sfidare il sessismo, il razzismo e altri fattori che contribuiscono allo stress per questa popolazione.

"Consente ai lavoratori di usare la loro voce per dire che questo non è un problema per loro stessi; è una situazione che non va bene", ha affermato Richey, assistente professore di medicina interna e psicologa presso la clinica Women's Integrated Services in Health dell'università. In un caso, un'operatrice sanitaria incaricata di fare turni notturni extra nonostante fosse una madre single, ha utilizzato le abilità sviluppate con l'intervento di Richey per sfidare con successo un capo che affermava che la sua riluttanza derivava dal non saper lavorare in squadra.

Inoltre, le regolamentazioni sui vaccini stanno contribuendo a rendere più sicuri i luoghi di lavoro. Nell'estate del 2021, il presidente Joe Biden ha annunciato i requisiti federali per i vaccini per ben 100 milioni di americani, inclusa la vaccinazione o i test settimanali per i dipendenti di organizzazioni con più di 100 dipendenti, la vaccinazione per i dipendenti delle strutture sanitarie che ricevono finanziamenti federali, e la vaccinazione per i dipendenti dei rami esecutivi e i dipendenti federali.

Gli obblighi sono anche un modo efficace per persuadere molti dipendenti resistenti a farsi vaccinare, secondo il professore di psicologia Arthur Markman, PhD, dell'Università del Texas ad Austin, che studia il processo decisionale (The Conversation, 23 settembre 2021). Per coloro che hanno reso pubblica la loro opposizione alla vaccinazione tramite i social media, ad esempio, gli obblighi forniscono una "copertura sociale" salva-faccia per fare lo scatto. Gli obblighi aiutano anche a spostare tramite evidenze scientifiche l'equilibrio verso la vaccinazione per i dipendenti che ancora vacillano.

Inoltre, i datori di lavoro non dovrebbero semplicemente presumere che i loro dipendenti vogliono tornare alle norme dei loro luoghi di lavoro pre-pandemia, ha affermato Allison Gabriel, PhD, professore di management e organizzazioni presso l' Eller College of Management dell'Università dell'Arizona. I datori di lavoro non dovrebbero presumere che i dipendenti vogliono continuare a lavorare, ha detto Gabriel, facendo riferimento alla Great Resignation. "Si presume che tutti vogliono tornare al lavoro, che tutti siano grati ed entusiasti", ha detto. "Non è quello che noi stiamo vedendo".

Ciò che serve, ha affermato Gabriel, è un'immersione più profonda nelle complessità emotive del lavoro durante il COVID (Psicologia industriale e organizzativa, Vol. 14, No. 1-2, 2021). La pandemia ha portato molti lavoratori a rendersi conto che il loro lavoro non è più in linea con i loro obiettivi più ampi, ha affermato. Altri possono provare paura o risentimento per essere stati costretti a tornare in situazioni che sono ancora pericolose. Gabriel ha detto: "Questo è un momento cruciale per fare un passo indietro e capire nuovi modi di fare le cose piuttosto che fare una grande corsa al vecchio modo di lavorare".

3. La scienza aperta è in aumento: La scienza aperta sta diventando la norma in psicologia, una tendenza stimolata dalla pandemia di COVID-19

La crisi globale del COVID-19 ha fatto evolvere le conoscenze e le scoperte scientifiche a un ritmo incredibilmente rapido. Di conseguenza, la spinta per una scienza aperta e trasparente è diventata più vitale che mai.

Progetti open source come Nextstrain, in cui scienziati di tutto il mondo possono sequenziare e condividere i dati genomici di SARS-CoV-2, ad esempio, si sono rivelati inestimabili nell'aiutare i ricercatori e i funzionari della sanità pubblica a comprendere come il virus si sta diffondendo e mutando. Molti editori scientifici hanno anche accelerato la loro adozione della scienza aperta per aiutare a migliorare la gestione dei pazienti, ridurre la mortalità e prevenire nuove infezioni (Besançon, L., et al., BMC Medical Research Methodology, Vol. 21, No. 117, 2021). In effetti, sono stati pubblicati più di 125.000 articoli scientifici relativi al COVID-19 entro 10 mesi dal primo caso confermato, di cui oltre 30.000 sono stati ospitati da server di pre stampa (Fraser, N., et al., PLOS Biology, vol. 19, n. 4, 2021).

In psicologia, la scienza aperta è stata oggetto di discussione per molti anni, ma la pandemia ha costretto i ricercatori a diventare ancora più consapevoli della sua importanza, ha affermato Peggy Christidis, PhD, responsabile del programma scientifico dell'APA. "Con la chiusura delle scuole e le conferenze che diventano virtuali, molte persone hanno iniziato per la prima volta a fare affidamento su strumenti di scienza aperta", ha affermato.

Strumenti come Open Science Framework o OSF, una piattaforma aperta e gratuita che offre a ricercatori, riviste e istituzioni la possibilità di inviare preprint, condividere poster di ricerca e altro ancora, rafforzano la ricerca scientifica consentendo agli scienziati di rianalizzare i dati e verificare se i risultati di studi precedenti sono replicabili. Ciò aumenta non solo la trasparenza della ricerca, ma anche la collaborazione, amplificando così la potenza dei dati e promuovendo un percorso più rapido verso l'innovazione.

Un lavoro come questo è particolarmente vitale nel campo della psicologia, che dall'inizio degli anni 2000 ha dovuto affrontare la propria crisi di riproducibilità. La quantità di cattiva condotta scientifica che si verifica nel campo è difficile da quantificare, ma uno studio ha rilevato che tra lo 0,6% e il 2,3% degli psicologi ammette di falsificare i dati e tra il 9,3% e il 18,7% ha visto un altro ricercatore farlo (Stricker, J., & Günther, A., Zeitschrift für Psychologie, Vol. 227, n. 1, 2019). Inoltre, poco meno del 65% delle ritrattazioni nel database APA PsycInfo era dovuto a cattiva condotta.

La scienza aperta può aiutare a garantire che la mentalità "pubblica o muori" non porti i giornali a stampare risultati abbelliti, appariscenti e positivi. "Il comportamento fraudolento può ancora verificarsi con la scienza aperta, ma l'apertura rende alcuni comportamenti fraudolenti più scomodi da eseguire e più facili da rilevare", ha affermato Brian Nosek, PhD, fondatore e direttore esecutivo del Center for Open Science di Charlottesville, in Virginia. "Ad esempio, è stato rilevato un recente caso di dati fraudolenti a causa della scienza aperta: il set di dati è stato pubblicato su OSF e altri ricercatori hanno identificato problemi nel set di dati".

Prima che le pressioni della pandemia prendessero piede, i ricercatori del National Institutes of Health hanno notato un aumento dei tassi di condivisione dei dati negli studi pubblicati dal 2014 al 2016 sulla popolare rivista PLOS ONE (Federer, L. M., et al., PLOS ONE, Vol. 13, n. 5, 2018). Un'altra analisi ha rilevato che la preregistrazione, o la specificazione del progetto di ricerca, delle ipotesi e dell'analisi prima di vedere i risultati di uno studio, sta diventando la norma in psicologia. Nel 2019, Nosek e colleghi hanno anche scoperto che dei 1.987 docenti di ricerca studiati in un dipartimento di psicologia, il 35% aveva account con OSF.

Nosek crede che questa tendenza si rafforzerà solo negli anni a venire. "L'adozione di comportamenti della scienza aperta continua ad accelerare in psicologia", ha affermato.

4. Problemi di rilievo nell'assistenza sanitaria: come stanno lavorando gli psicologi per un cambiamento positivo

La salute mentale degli operatori sanitari COVID

All'inizio della pandemia, gli psicologi hanno contribuito a documentare un aumento di ansia e depressione tra gli operatori sanitari. Ora, quello stress acuto si è trasformato in frustrazione, affaticamento e esaurimento continui mentre gli operatori sanitari affrontano casi in aumento, ospedali traboccanti, carenza di infermieri, proteste contro gli obblighi vaccinali e altre difficoltà.

"Tutta quell'usura cumulativa, senza una vera rottura, ha avuto un grave impatto sulla comunità sanitaria", ha affermato Helen L. Coons, PhD, l'immediato past presidente della Div. 38 (Società per la Psicologia della Salute).

Gli psicologi stanno aiutando gli operatori sanitari ad affrontare queste sfide attraverso gruppi di supporto, terapia individuale, resoconti di incidenti critici, programmi di benessere, guide alle risorse e altro ancora. Durante la pandemia, anche gli psicologi della salute hanno lavorato in prima linea, fornendo assistenza ai pazienti COVID-19 e alle loro famiglie e, sempre più, alle persone con long-covid.

Bias razziali e disuguaglianze

La pandemia di COVID-19 ha messo in luce molte crepe nella società, comprese le vaste disparità razziali nell'accesso all'assistenza sanitaria. Gli psicologi hanno contribuito a documentare questo divario, identificando risultati come il fatto per cui le persone di colore sono state colpite più duramente dal COVID-19. Tali disuguaglianze possono essere ricondotte al razzismo istituzionalizzato, che secondo gli psicologi è la causa principale della disparità di accesso e trattamento sanitario negli Stati Uniti.

Oltre a ricevere cure peggiori, gli afroamericani e altri gruppi razziali non bianchi subiscono regolarmente discriminazioni da parte degli operatori sanitari. "Quando medici e pazienti interagiscono, la razza gioca un ruolo molto significativo", ha affermato lo psicologo Louis Penner, PhD, professore emerito alla Wayne State University di Detroit che ha studiato le disparità razziali nell'assistenza sanitaria per diversi decenni.

La ricerca degli psicologi sta esplorando i modi in cui i pregiudizi razziali impliciti ed espliciti modellano le interazioni tra pazienti e operatori, come tali interazioni possono danneggiare la salute fisica e mentale e cosa alla fine funziona per ridurre i pregiudizi. Alcuni stanno persino traducendo questa ricerca in azione sviluppando e testando seminari per ridurre gli stereotipi da parte di studenti di medicina e specializzandi.

Un crescente bisogno di cure che affermino il genere

Gli psicologi stanno fornendo risorse e cure per affrontare un incremento di politiche che limitano l'accesso all'assistenza sanitaria e altri diritti per le persone transgender; solo nel 2021, 33 stati hanno introdotto più di 100 atti legislativi anti-transgender, secondo l'American Civil Liberties Union.

"È importante che gli psicologi rimangano educati a lavorare con i giovani trans, anche se i giovani vengono per qualcosa che non ha attinenza con la loro identità di genere", ha affermato Kristina Olson, PhD, professoressa di psicologia all'Università di Princeton che studia lo sviluppo di genere e il benessere.

I giovani transgender affrontano tassi di depressione, ansia e suicidio più elevati rispetto ai loro coetanei cisgender. Per affrontare questa preoccupazione, gli psicologi stanno sperimentando interventi di psicoterapia per clienti transgender e stanno raccogliendo risorse sulle regole dei pronomi, sulle identità di genere non binarie e su come trovare cure che affermino il genere. L'APA ha anche pubblicato diverse risoluzioni politiche che si oppongono alle politiche anti-transgender e sostengono il cambiamento dell'identità di genere, insieme a una raccolta di risorse online per assistere gli sforzi di difesa sia membri della comunità che a livello statale.

Accesso limitato all'aborto

Nuove sfide in evoluzione ai diritti dell'aborto, inclusa la legge del Mississippi che vieta la maggior parte degli aborti dopo 15 settimane e il divieto del Texas di quasi tutti gli aborti, hanno stimolato nuovi sforzi da parte degli psicologi per ridurre al minimo i danni alla salute mentale che tali leggi possono infliggere alle donne.

"L'aborto di per sé non causa problemi di salute mentale", ha affermato la psicologa M. Antonia Biggs, PhD, ricercatrice presso Advancing New Standards in Reproductive Health presso l'Università della California, San Francisco. D'altra parte, "negare a qualcuno un aborto a causa di limiti gestazionali provoca aumenti a breve termine di stress e ansia e abbassa l'autostima".

Nel settembre 2021, Biggs e più di 100 altri psicologi e scienziati sociali hanno presentato una memoria legale che esortava la Corte Suprema degli Stati Uniti a respingere il divieto del Mississippi. La ricerca mostra che abortire non comporta un aumento del rischio di emozioni negative, ideazione suicidaria o altri problemi di salute mentale. Lo stigma percepito dell'aborto e le barriere logistiche che portano a ritardi, che gli esperti affermano che le donne in Texas e Mississippi devono spesso affrontare, aumentano il disagio. È probabile che tali sfide abbiano un impatto enorme sulle donne di colore e sulle donne di basso status socioeconomico.

5. Salute mentale, incontra il capitale di rischio: Le società di private equity stanno incanalando fondi senza precedenti in app per la salute mentale e interventi correlati. In che modo questa tendenza influenzerà sull'assistenza psicologica e sul campo?

Fino a poco tempo, la salute mentale era un punto debole nel radar dei venture capitalist. Ma negli ultimi anni, e in particolare dall'inizio della pandemia di COVID-19, gli investitori privati hanno fatto una corsa drammatica per questo spazio, versando 3,1 miliardi di dollari in iniziative di salute mentale entro il solo

terzo trimestre del 2021, secondo Rock Health, un seed fund che sostiene le startup che lavorano nella salute digitale. Ciò rappresenta un terzo di tutti i finanziamenti per la salute digitale per il 2021, più di 7 volte l'importo dei finanziamenti collocati in tali iniziative nel 2015.

Le ragioni di questo boom sono chiare. La pandemia ha scatenato enormi nuovi bisogni di salute mentale, con tassi di ansia e depressione tra gli adulti statunitensi che sono saliti alle stelle dall'11% nel 2019 al 42% nel dicembre 2020, secondo i Centri statunitensi per il controllo e la prevenzione delle malattie. Il COVID ha anche portato più persone a fare ricorso alla telemedicina e ad altre opzioni tecnologiche per il trattamento, e le ammissioni pubbliche delle celebrità delle proprie lotte hanno contribuito a destigmatizzare la salute mentale agli occhi del pubblico (vedi pagina 60). Insieme, queste forze hanno affrontato frontalmente la continua carenza di fornitori di servizi di salute mentale, creando una tempesta perfetta di opportunità di finanziamento, ha affermato Stephen Hays, un venture capitalist il cui sindacato, What If Ventures, ha fornito 33 milioni di dollari alle startup di salute mentale dal 2020.

"L'offerta di servizi di salute mentale, trattamenti e cure è troppo bassa per la quantità di domanda che c'è là fuori", ha detto Hays. "Dal punto di vista di Econ 101, se la domanda è di gran lunga maggiore dell'offerta e immetti sul mercato un'offerta accessibile, efficace e conveniente, vedrai una crescita".

I nuovi investimenti supportano un'ampia gamma di tecnologie, tutte provenienti da aziende più grandi come Lyra Health, una piattaforma di telemedicina mentale che ha recentemente ricevuto 200 milioni di dollari da tre investitori privati (vedi "The Seven Mental Health 'Unicorns'", società private valutate a più di \$ 1 miliardo), alle piccole aziende che si concentrano sullo sviluppo di un'unica app. (L'APA stima che attualmente sul mercato circolano tra le 10.000 e le 20.000 app per la salute mentale.) La maggior parte di queste aziende offre i propri prodotti digitalmente, tramite app, telemedicina o una combinazione dei due, sebbene il sindacato di Hays abbia effettuato investimenti significativi in aziende di salute comportamentale in carne e ossa, e anche in farmaci psichiatrici. I nuovi interventi mirano a un'ampia gamma di condizioni, tra cui ansia, depressione, insonnia, traumi e uso di sostanze, e un certo numero mira a ridurre lo stress e migliorare il benessere attraverso app di consapevolezza, meditazione e perdita di peso.

Poiché questi prodotti sono in gran parte non regolamentati, variano in modo significativo in termini di qualità e tipo, ha affermato lo psicologo Stephen M. Schueller, PhD, professore associato presso l'Università della California, Irvine, e direttore esecutivo di One Mind PsyberGuide, un progetto senza scopo di lucro che fornisce una valutazione rigorosa di strumenti digitali per la salute mentale in vari contesti. Pertanto, "c'è un numero enorme di modi in cui le persone stanno pensando di creare modelli di business, pagare per queste cose e lanciare questi prodotti", ha affermato.

Data la rapidità con cui si sta sviluppando questo sviluppo e la mancanza di supervisione che lo circonda, cosa significa per il futuro dell'assistenza sanitaria mentale e per gli psicologi?

Ampliare l'accesso e la scelta

Al di fuori della motivazione al profitto, una ragione centrale di questo aumento degli investimenti è il desiderio di migliorare l'accesso per i milioni di persone che ne hanno bisogno, secondo gli psicologi coinvolti nell'area. Anche prima della pandemia di COVID-19, meno della metà degli adulti e dei bambini statunitensi con problemi di salute mentale riceveva cure a causa dello stigma, dei costi, della mancanza di operatori o dei lunghi tempi di attesa, secondo il National Institute of Mental Health.

"Vediamo davvero la tecnologia come un modo per scalare la capacità del sistema al fine di fornire alle persone le cure di cui hanno bisogno", ha affermato Allyson Plosko, direttore di Telosity, una compagnia di capitale di rischio che finanzia società in fase iniziale volte a migliorare la salute mentale e il benessere dei giovani. In quella fascia demografica, "fornire aiuto a qualcuno all'età di 14 anni può avere un impatto incredibile sulla vita di quell'individuo", ha detto.

Più prodotti significa anche più scelta per il consumatore, ha affermato la psicologa Trina Histon, PhD, consulente principale senior in prevenzione, benessere e salute digitale presso il Care Management Institute di Kaiser Permanente a Oakland, in California. Kaiser Permanente, ad esempio, utilizza sei app di terapia cognitivo comportamentale commerciale (CBT) e di mindfulness ben controllate che toccano le diverse preferenze dei membri. "Riconosciamo che i membri hanno stili di apprendimento diversi e modi diversi in cui desiderano consumare i contenuti", ha affermato Histon. Nel frattempo, altre aziende di salute mentale stanno sviluppando interventi digitali in altre lingue e per popolazioni specializzate, ad esempio.

Più capitale di rischio significa anche che i prodotti promettenti, molti sviluppati da o in collaborazione con psicologi, hanno maggiori possibilità di realizzarsi, ha affermato la psicologa Shannon Wiltsey Stirman, Ph.D, professore associato presso la Stanford University School of Medicine e co-presidente dello Stanford Mental Health and Technology Innovation Hub.

"C'è una storia di persone che testano interventi o app basati sul Web e scoprono che funzionano ma poi mancano i fondi o la capacità per sostenerli", ha detto Wiltsey Stirman. Lavorare in un'azienda con finanziamenti adeguati può fornire gli ingredienti extra, ad esempio competenza tecnologica, design, marketing, valutazione e miglioramento continuo del prodotto, per trasformare in realtà questi interventi e app online.

Domande in agguato

Ma rimangono questioni significative, domande e problemi. L'aumento dei finanziamenti è una moda passeggera che scomparirà una volta che la pandemia sarà meglio controllata o quando le persone si stancheranno di usare questi prodotti? Data l'attuale mancanza di regolamentazione, come possono le persone scegliere interventi efficaci? E per quanto riguarda la diffusione? In uno studio su 93 delle app non guidate per la salute mentale installate più di frequente, app la cui implementazione si basa esclusivamente sulla motivazione dell'utente, solo il 3,9% degli utenti iniziali ha continuato a utilizzarle dopo 14 giorni (Journal of Medical Internet Research, Vol. 21, No. 9, 2019). Questo è un problema che riguarda questi prodotti in generale.

Inoltre, le aziende tecnologiche per la salute mentale stanno ancora valutando come affrontare le questioni di diversità, equità e inclusione nel modo migliore e più conveniente. Le persone che sperano trarranno maggiori benefici dall'accesso ampliato sono spesso le meno propense ad acquistare e utilizzare queste tecnologie. È anche difficile prevedere fino a che punto i finanziatori saranno disposti a sostenere interventi personalizzati per specifici gruppi di clienti, ad esempio adolescenti maschi con disturbi alimentari o donne latine con problemi di consumo di sostanze, ha osservato Schueller.

Ultimo ma non meno importante, non è chiaro quale effetto avrà questo nuovo afflusso di denaro sulla pratica tradizionale. Sebbene lo sviluppo sia una grande preoccupazione tra alcuni professionisti della psicologia, è improbabile che capovolga la pratica faccia a faccia, credono coloro che sono coinvolti nell'area. Nella migliore delle ipotesi, questi prodotti possono fornire il trattamento necessario per supportare i professionisti che sono molto richiesti, per intervenire con le persone che sono in attesa di assistenza o necessitano di supporto tra gli uffici o per migliorare le modalità di cura esistenti, ha affermato la psicologa Frances Thorndike, PhD, senior leader mondiale per l'insonnia presso Pear Therapeutics, una delle poche aziende a ricevere l'approvazione della Food and Drug Administration (FDA) statunitense per alcuni dei loro prodotti digitali, tra cui Somryst, un intervento CBT digitale per l'insonnia.

"Penso sempre che i medici stiano guidando il viaggio, ma la terapia digitale può estendere ciò che facciamo e fornire supporto, guida e feedback tra le visite", ha affermato Thorndike. "E quando sono stati rigorosamente rivisti, possiamo essere certi che funzionano".

Motivi di ottimismo

Ci sono altri motivi per sperare in questa tendenza. Uno è che le società di capitale di rischio stanno maturando nella loro visione del motivo per cui stanno finanziando questi progetti, ha affermato Histon.

"Ho visto un passaggio dal [mantra della Silicon Valley] 'Muoviti velocemente e rompi le cose' a 'Muoviti velocemente con intenzione'", ha detto. In un recente panel a cui ha partecipato sul capitale di rischio, i relatori "hanno ancora affermato che fare soldi è divertente", ha detto, ma "ora sono molto più coinvolti nell'intenzione di fare un buon lavoro e mettere in campo buoni prodotti".

In particolare, gli psicologi stanno diventando attori chiave in alcune delle società finanziate di recente, portando l'esperienza necessaria per garantire l'integrità clinica dall'inizio di un prodotto fino alla sua eventuale diffusione. Ad esempio, prima di entrare a far parte di Pear Therapeutics, Thorndike ha lavorato per anni in team multidisciplinari quando faceva parte della facoltà dell'Università della Virginia, creando prodotti sanitari digitali progettati per migliorare l'accesso alle cure per condizioni ad alto bisogno come l'insonnia. Nel frattempo, Andreas Michaelides, PhD, capo della psicologia presso la piattaforma di salute digitale Noom, ha utilizzato la sua esperienza psicologica per aiutare a informare il modo in cui i prodotti dell'azienda sono concepiti e sviluppati.

Altri sviluppi positivi includono maggiori finanziamenti di capitale di rischio in società gestite da donne e persone di colore e l'incorporazione di queste nuove tecnologie nell'assistenza sanitaria standard. In un articolo su NEJM Catalyst (Vol. 2, No. 1, 2021), ad esempio, Don Mordecai, MD, Histon e colleghi descrivono come Kaiser Permanente ha sviluppato un "ecosistema digitale" che fornisce una formazione completa ai medici nella tecnologia, adatta le modalità per soddisfare le esigenze e gli stili dei pazienti, monitora e valuta le percentuali di utilizzo e di successo e apporta miglioramenti continui. Quando i pazienti utilizzano strumenti in un sistema come questo, i loro tassi di coinvolgimento aumentano da 4 a 5 volte rispetto a se non avessero questi ausili. "Queste tecnologie sono davvero un modo per amplificare il viaggio di guarigione in cui si trovano i membri", ha affermato Histon.

Aiutare con la regolamentazione

L'APA si tiene al passo con questi sviluppi e crea programmi e prodotti per aiutare professionisti, tecnici e consumatori a comprendere e navigare in quest'area in rapida evoluzione. L'associazione sta anche lavorando con le parti interessate per affrontare il fatto che, al momento, i prodotti approvati dalla FDA, anche quelli con una base psicologica, devono essere prescritti ma che la maggior parte degli psicologi non ha questo potere.

Per aiutare a risolvere questo problema, APA e altri "stanno lavorando per sviluppare un modello normativo più innovativo che si adatti meglio a questi software e non usi la parola" prescrizione "", ha affermato Vaile Wright, PhD, direttore senior dell'innovazione sanitaria di APA. Per aiutare in questo sforzo, nel settembre 2021, la FDA ha designato l'APA come "organizzazione partner esperta", che consentirà all'associazione di fornire competenze sulla tecnologia e la metodologia di cambiamento comportamentale.

Piaccia o no, il finanziamento di venture capital sta spingendo queste tecnologie in un posto centrale nel panorama della salute mentale. Invece di rifuggire, gli psicologi possono cogliere l'opportunità per garantire che questi interventi siano etici, inclusivi, all'altezza delle loro affermazioni e aiutino le persone a migliorare, ha affermato Wiltsey Stirman.

"Ci sono molte promesse in quest'area", ha detto, "ma dobbiamo essere davvero premurosi e attenti a come lo facciamo".

6. Sbarazzarsi dello stigma: le celebrità che rivelano pubblicamente alle loro lotte per la salute mentale possono liberare gli altri a fare lo stesso

Per chi è sotto i riflettori, parlare di salute mentale è stato a lungo un tabù. Ma ora, le celebrità stanno rendendo sempre più pubbliche le loro lotte per la salute mentale, usando la loro fama per aiutare a destigmatizzare la ricerca di aiuto. Dalla superstar della ginnastica Simone Biles che si ritira dai Giochi Olimpici di Tokyo a causa di problemi di salute mentale, al principe Harry che si apre sulla sua battaglia decennale con traumi e dolore, prendersi cura della propria mente è più accettato che mai.

Tali sforzi per smantellare lo stigma sono fondamentali, affermano gli psicologi, perché gli stereotipi negativi sull'assistenza sanitaria mentale impediscono alle persone di cercare aiuto. La ricerca suggerisce che negli Stati Uniti, fino alla metà delle persone con problemi mentali problemi di salute non ricevono cure adeguate (Kohn, R., et al., *Pan American Journal of Public Health*, Vol. 42, 2018; Corrigan, P. W., et al., *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 15, n. 2, 2014).

"Quel divario non è dovuto solo allo stigma, ma lo stigma dissuade chiaramente molte persone dall'andare in trattamento", ha affermato Patrick Corrigan, PhD, professore di psicologia presso l'Illinois Institute of Technology ed editore della rivista *APA Stigma and Health*.

Le celebrità che parlano pubblicamente delle loro sfide per la salute mentale, ad esempio quando la cantante e attrice Selena Gomez ha descritto la ricerca di aiuto per l'ansia, la depressione e il disturbo bipolare, possono persino aumentare la conoscenza e la difesa di una condizione nella popolazione in generale (Beck, C. S., et al., *Comunicazione sulla salute*, Vol. 29, n. 3, 2014).

"Le celebrità sono abituate a vendere di tutto, dai vestiti alle automobili, allo stile di vita", ha affermato Douglas Gentile, PhD, professore di psicologia alla Iowa State University che studia gli effetti dei media. "Vedere celebrità discutere apertamente della salute mentale e dei benefici della terapia si basa sugli stessi principi di apprendimento e persuasione che sono noti per essere efficaci nell'influenzare il pubblico".

Le divulgazioni sulla salute mentale delle celebrità non sempre migliorano la percezione della malattia mentale da parte del pubblico. Corrigan e i suoi colleghi hanno confrontato l'auto-rivelazione del disturbo bipolare dell'icona pop Mariah Carey con una storia simile su una non celebrità, Malia Fontecchio, e hanno scoperto che i partecipanti percepivano la non celebrità come più simile a loro e più simpatica. La lettura della storia di Fontecchio ha portato anche a una maggiore riduzione dello stigma riportato (*Community Mental Health Journal*, 2021). "La gente pensa che Mariah sia più famosa, ma pensano anche: 'Non è come me', quindi tende ad avere un effetto più tenue sul cambiamento dello stigma", ha detto Corrigan.

Alcune icone della cultura pop stanno anche sfruttando la loro influenza pubblica lanciando organizzazioni che sensibilizzano sulla salute mentale (Calhoun, A.J., & Gold, J.A., *Academic Psychiatry*, Vol. 44, 2020). La *Born This Way Foundation* della cantante e compositrice Lady Gaga lavora con i giovani per promuovere la gentilezza ed eliminare lo stigma sulla salute mentale, e la *Boris Lawrence Henson Foundation* dell'attrice Taraji P. Henson, che prende il nome da suo padre, che ha lottato con il disturbo bipolare e il disturbo da stress post-traumatico, combatte lo stigma e promuove il benessere mentale nelle comunità nere.

Anche gli atleti professionisti, tra cui Naomi Osaka, Aly Raisman e Michael Phelps, stanno combattendo gli stereotipi con la loro schiettezza sulle pressioni della competizione e sulla necessità di dare priorità alla salute mentale. Tali rivelazioni possono motivare i fan e gli spettatori a cercare supporto, ha affermato Jamie Shapiro, PhD, un consulente per le prestazioni mentali che lavora con atleti olimpici e paralimpici ed è ex presidente di APA's Div. 47 (Società per la Psicologia dello Sport, dell'Esercizio e della Performance).

"Chi meglio degli atleti può dimostrare che non è debole o vergognoso parlare di salute mentale?" ha detto la corridore olimpica Alexi Pappas, che ha parlato pubblicamente della sua depressione.

"Se pensiamo a prenderci cura della nostra mente nello stesso modo in cui gli atleti pensano di prendersi cura dei loro corpi, la vergogna scompare", ha detto. "Diventa una questione di salute e di massime prestazioni".

7. Nuove frontiere nelle neuroscienze: le recenti scoperte sulle basi biologiche del comportamento umano stanno aiutando gli psicologi a trovare nuovi modi per migliorare la vita delle persone

Comprendere il comportamento umano è il punto cruciale del lavoro degli psicologi e la neuroscienza fa parte di tale comprensione. Per comprendere meglio i processi mentali che stanno alla base di pensieri, emozioni e comportamenti, gli psicologi hanno lavorato a lungo insieme ai neuroscienziati che studiano la struttura e i processi del cervello e del sistema nervoso. Psicologia e neuroscienze si sovrappongono ora più che mai con l'avanzare della tecnologia, il che significa che gli psicologi hanno maggiori opportunità di migliorare la vita delle persone comprendendo come l'attività del sistema nervoso guida pensieri e comportamenti complessi legati al trattamento e alla prevenzione della salute mentale. Anche i neuroscienziati possono imparare di più sul loro campo attraverso il lavoro degli psicologi.

"Il cervello crea la mente, quindi capire come ciò accade fa luce nuova sulle nostre teorie e sugli interventi psicologici", ha affermato Kristen A. Lindquist, PhD, professore associato di psicologia e neuroscienze presso l'Università della Carolina del Nord (UNC) a Chapel Hill. "A sua volta, la comprensione della teoria psicologica e della misurazione del comportamento significa che possiamo comprendere il significato funzionale dell'attivazione dei neuroni e del flusso sanguigno nelle regioni del cervello".

Mentre la comprensione da parte degli psicologi dei processi biologici coinvolti nel comportamento si è evoluta per anni, nel 2021 sono emerse alcune tendenze legate alle neuroscienze.

Connettività cerebrale

Il neuroimaging ha aiutato a lungo i ricercatori a comprendere le regioni del cervello associate a tratti o comportamenti specifici. Più recentemente, gli psicologi hanno iniziato a studiare la connettività tra le varie regioni. Piuttosto che semplicemente identificare l'aumento del flusso sanguigno in un'area, gli psicologi stanno utilizzando una tecnologia avanzata per studiare la correlazione tra i cambiamenti del flusso sanguigno in più di una regione del cervello. Mentre l'imaging cerebrale tipico suggerisce l'entità del cambiamento, la connettività mette in evidenza le possibili dinamiche in gioco in comportamenti più complessi.

Un semplice esempio: se vedi un pezzo di cioccolato, la tua corteccia prefrontale potrebbe illuminarsi insieme al tuo centro del piacere, suggerendo che stai cercando di resistere a ciò che brami. Lo studio di questo tipo di connettività aiuta gli psicologi a comprendere i processi alla base di determinati comportamenti e disturbi psicologici e a creare trattamenti migliori, afferma Lindquist.

Ad esempio, uno psicologo che studia l'autoregolazione sa già quale area del cervello è attiva durante i momenti di stress. Capire come si impegnano la corteccia prefrontale e l'amigdala e in quale direzione potrebbe aiutare gli psicologi a diagnosticare e trattare in modo più efficace un paziente che lotta per autoregolarsi.

Una meta-analisi pubblicata da Lindquist e colleghi nel 2020 ha esaminato i modelli di connettività cerebrale negli adulti più giovani e più anziani (Affective Science, Vol. 1, 2020). Hanno scoperto che gli adulti più giovani hanno una maggiore connettività nelle regioni sottocorticali del cervello che influiscono sulla reattività, mentre quelli di età compresa tra 65 e 80 anni hanno una maggiore connettività nella corteccia prefrontale, con una minore attività neurale tra la corteccia prefrontale e altre regioni, suggerendo che i giovani adulti potrebbero essere più responsivi agli stimoli emotivi, mentre gli individui più anziani tendono ad essere meno sensibili a questi stimoli.

Sebbene questa analisi suggerisca modi importanti in cui le risposte emotive agli stimoli esterni possono cambiare nel corso della vita e che gli anziani tendono ad avere esperienze emotive migliori rispetto a quelli

più giovani, identifica anche un importante riferimento che potrebbe aiutare gli psicologi a comprendere e identificare i disturbi cerebrali legati all'invecchiamento come la depressione geriatrica e la demenza.

"La ricerca sulla connettività sta ponendo le basi per comprendere come la connettività cerebrale sia diversa nelle persone che mostrano comportamenti tipici rispetto a quelli atipici, che possono sia aiutare gli psicologi a trattare questi esiti affettivi sia aiutare i caregiver e i familiari a capire cosa sta succedendo nei loro cari", ha detto Lindquist.

Lindquist sta anche studiando le reti neurali in gioco durante gli episodi di ansia e ha trovato prove che diversi modelli di connettività possono produrre le stesse esperienze di ansia.

In altre parole, le persone possono avere lo stesso output ma percorsi neurali diversi per produrlo. Jessica Cohen, PhD, direttrice del Cohen Lab e assistente professore presso il Dipartimento di Psicologia e Neuroscienze dell'UNC Chapel Hill, e altri ricercatori hanno fatto progressi significativi nella misurazione di questi percorsi confrontando l'attività cerebrale a riposo in persone che si comportano in modo diverso su vari cognitivi compiti. Hanno scoperto che i modelli a riposo della connettività cerebrale cambiano molto più di quanto precedentemente compreso e in modi correlati alla successiva esecuzione dei compiti (Network Neuroscience, Vol. 5, No. 1, 2021).

Mentre gli scienziati continuano a studiare come la connettività cerebrale correla con la cognizione attiva e il comportamento, "questi risultati offrono la possibilità che le reti neurali siano più flessibili e codifichino informazioni più dettagliate in coloro che hanno prestazioni migliori", ha affermato Derek J. Snyder, PhD, direttore senior dell'APA per i partenariati strategici della scienza. "Complessivamente, studi come questi offrono nuove informazioni sulle differenze individuali nella plasticità cerebrale attraverso le reti che elaborano le informazioni e modellano comportamenti complessi legati al benessere", ha affermato.

Cervelli convergenti

Comprendere la mente umana richiede anche la comprensione dell'ambiente sociale, cosa succede nel cervello quando interagiamo con altre persone. Utilizzando studi di imaging cerebrale di coppie nelle interazioni sociali, gli psicologi sono ora in grado di capire come le dinamiche sociali influenzino la cognizione, secondo Thalia Wheatley, PhD, professore di relazioni umane al Dartmouth College.

"Stiamo costantemente influenzando e adattandoci agli altri, facendo affidamento l'uno sull'altro per aiutarci a pensare", ha affermato Wheatley. "Siamo stati così concentrati come psicologi sulla mappatura del singolo cervello e ora stiamo iniziando a capire cosa succede nel cervello quando due menti sono impegnate dinamicamente".

Un numero crescente di ricerche ha fornito una base per ricerche più nuove e più complesse sugli effetti dell'interazione sociale sulla cognizione. Uri Hasson, PhD, professore di psicologia e neuroscienze all'Università di Princeton, ha studiato come due cervelli convergono temporaneamente durante la comunicazione.

Ad esempio, in uno studio del 2017, Hasson e i suoi colleghi hanno suggerito diverse interpretazioni di un racconto a due gruppi di partecipanti e hanno utilizzato il neuroimaging per capire come ciascuna interpretazione ha influenzato la loro attività cerebrale mentre ascoltavano la storia. L'attività cerebrale degli ascoltatori si è allineata a seconda del contesto che hanno ricevuto prima della storia, suggerendo che le informazioni provenienti da fonti di notizie possono modellare le convinzioni delle persone e portare essenzialmente al pensiero di gruppo (Scienze psicologiche, Vol. 28, No. 3, 2017). "Se una riga è sufficiente per renderti simile alle altre persone, immagina come fa quello che ascolti tutto il giorno", ha detto Hasson.

Ciò che è importante, afferma Wheatley, non è solo che l'assunzione delle stesse informazioni può comportare un'attività cerebrale simile. La scienza suggerisce anche che le persone sono naturalmente attratte da coloro che la pensano come loro. In uno studio, Wheatley e colleghi hanno scoperto che gli amici condividevano un'attività cerebrale simile (Nature Communications, Vol. 9, No. 332, 2018). "Più ti allontani nella rete sociale di una persona, più le menti delle persone sono diverse", ha detto.

Wheatley afferma che il lavoro futuro potrebbe aiutare gli psicologi a comprendere non solo l'importanza della conversazione tra pari, ma anche come interagiscono coppie o genitori e bambini. In uno studio del 2020, Hasson, Wheatley e colleghi hanno mostrato ai partecipanti video clip ambigui e poi hanno chiesto loro di interpretare ciò che vedevano in gruppi. Dopo un momento di discussione, i ricercatori hanno scansionato il gruppo e hanno scoperto che le onde cerebrali dei membri del gruppo erano più sincronizzate, suggerendo che la conversazione può aiutare ad allineare il cervello delle persone.

Mentre capire quando si verifica la sincronia è un pezzo importante del puzzle, afferma Wheatley, la ricerca dovrebbe anche indagare su altre dinamiche come quando le persone potrebbero voler divergere nei loro schemi di pensiero, interrompendo la sincronia per facilitare il pensiero indipendente. Questa comprensione non solo aiuterà i ricercatori a comprendere la cognizione, ma potrebbe anche aiutare i medici nella pratica. "Quando capiremo di più sulle dinamiche nascoste della conversazione, ci saranno implicazioni naturali per la terapia della parola", ha detto.

Utilizzo di punteggi di rischio poligenico

Grazie ai recenti progressi nel campo della genetica, gli psicologi stanno cogliendo nuove opportunità per studiare i geni specifici associati alla suscettibilità a determinati comportamenti e, cosa più importante, come utilizzare queste conoscenze per aiutare le persone.

Anche 20 anni fa, gli psicologi si riferivano a una forma ormai obsoleta di pannello genetico chiamato pannello del gene candidato, che identificava i singoli geni in grado di prevedere i comportamenti delle persone. "Allora si pensava, concentrandosi su un solo gene specifico piuttosto che su una costellazione di geni, che se una persona mostra l'espressione su un particolare gene candidato correlato alla serotonina, è più probabile che si deprima", ha affermato Daniel S. Shaw, PhD, professore di psicologia all'Università di Pittsburgh.

Un approccio più completo alla ricerca noto come studi di associazione sull'intero genoma utilizza algoritmi per studiare l'intero genoma e identificare i geni che potrebbero contribuire a comportamenti specifici utilizzando un modello di punteggio chiamato punteggio poligenico, il che significa che gli psicologi hanno più basi per comprendere i fattori di rischio che contribuiscono a modelli comportamentali ereditari.

Jinni Su, PhD, assistente professore di psicologia all'Arizona State University, afferma che gli psicologi hanno combinato le loro conoscenze sull'impatto dell'ambiente sul comportamento con questi punteggi di rischio poligenico per aiutare le persone a sviluppare meccanismi di coping migliori.

"L'idea che sia i geni che l'ambiente contribuiscano a complessi risultati psicosociali non è nuova", ha detto Su. "Il punteggio poligenico è un nuovo metodo che può aiutare gli psicologi a caratterizzare le predisposizioni genetiche delle persone verso determinati comportamenti e aiutarci a rispondere a domande sui fattori ambientali che potrebbero esacerbare o ridurre tale rischio genetico".

Ad esempio, Shaw e i suoi colleghi hanno condotto uno studio randomizzato e controllato per capire come un intervento basato sulla famiglia di 8 sessioni per bambini di età compresa tra 2 e 10 anni (chiamato Family Check-Up) potrebbe aiutare le persone con fattori di rischio genetico per comportamenti aggressivi. Mentre i bambini non trattati con elevata suscettibilità genetica hanno mostrato più alti livelli di condotta aggressiva e oppositiva durante l'infanzia e l'adolescenza, quelli che hanno ricevuto il Family Check-Up hanno mostrato livelli molto più bassi. Questi risultati suggeriscono che i bambini geneticamente sensibili

alle influenze ambientali avverse possono trarre il massimo beneficio dagli interventi precoci (Sviluppo e Psicopatologia, Vol. 31, No. 5, 2019).

Il lavoro di Su si concentra sulle influenze genetiche e ambientali sul disturbo da consumo di alcol, che di solito si verifica negli anni dell'adolescenza o dell'età adulta. I suoi studi che mostrano come una predisposizione genetica all'abuso di alcol si manifesti in gioventù consentano alle famiglie di riconoscere i segni e rispondere con interventi basati sull'evidenza che possono prevenire la progressione del disturbo.

Su ha scoperto in uno studio pubblicato nel 2021 che le persone con una propensione genetica al disturbo da consumo di alcol hanno maggiori probabilità di avere tratti della personalità in cerca di sensazioni e che il supporto sociale può impedire che quei tratti si trasformino in problemi di alcolismo (Journal of Abnormal Psychology, vol. 130, n. 5, 2021). Ciò è coerente con ricerche precedenti che hanno scoperto che gli individui che hanno un punteggio di rischio poligenico più alto per la dipendenza da alcol hanno meno probabilità di abusare di alcol se fanno parte di un gruppo di intervento di controllo familiare (Kuo, S. I., et al., Prevention Science, Vol 20, n. 7, 2019).

"Sapere come si manifesta il rischio genetico per l'alcol può aiutarci a lavorare con i sensation seekers e aiutarli a trovare modi sani per incanalare la loro predisposizione", ha affermato Su.

In futuro, Shaw spera di vedere punteggi di rischio genetico più diversificati - attualmente, gli psicologi si basano su punteggi sviluppati utilizzando i dati principalmente da partecipanti bianchi - e ulteriori studi che misurano la suscettibilità genetica per altri attributi e comportamenti. Spera inoltre che genetisti e neuroscienziati possano lavorare insieme per collegare in modo più accurato profili genetici specifici alle differenze individuali nell'attivazione o nel volume di aree specifiche del cervello. "Ad esempio, i punteggi di rischio poligenico che catturano l'impulsività potrebbero essere collegati al sistema limbico frontale, quindi ha senso che una persona sia impulsiva", ha affermato.

8. Milioni di donne hanno lasciato il lavoro. La psicologia può aiutare a riportarle indietro: la pandemia di COVID-19 ha messo in luce le deboli infrastrutture economiche, sociali e comunitarie per le donne che lavorano fuori casa.

La pandemia ha inferto un duro colpo alle donne nel mondo del lavoro.

La maggior parte delle perdite di posti di lavoro legate alla pandemia sono state vissute dalle donne, secondo un rapporto del 2021 del National Women's Law Center. Da febbraio 2020, osserva il rapporto, le donne negli Stati Uniti hanno perso oltre 5,4 milioni di posti di lavoro netti. A livello globale, l'occupazione femminile è diminuita del 4,2% tra il 2019 e il 2020, rispetto al 3% degli uomini, secondo un documento politico del 2021 dell'Organizzazione internazionale del lavoro. Le ricercatrici non sono immuni alle pressioni. Le donne rappresentano solo un terzo degli autori che hanno pubblicato articoli relativi al COVID, con un possibile fattore che sta costringendo le ricercatrici a destreggiarsi tra diverse richieste (Pinho-Gomes, A.-C., et al., BMJ Global Health, Vol. 5, n. 7, 2020).

Anche se l'economia è in ripresa e alcuni settori devono far fronte alla carenza di manodopera, milioni di donne continuano a rimanere a casa.

L'impatto di questo esodo della forza lavoro sarà di lunga durata, ha affermato Eden King, PhD, professore di psicologia alla Rice University e past-presidente della Div. 14 (Società di Psicologia Industriale e Organizzativa).

Ora, King e altri psicologi industriali e organizzativi (I/O) stanno ricercando - e parlando apertamente - modi per riportare le donne nel mondo del lavoro e mantenerle lì.

La "rinuncia" non è il motivo per cui la maggior parte delle donne ha lasciato il lavoro, ha sottolineato King. L'espressione spesso usata perpetua l'idea che il lavoro sia facoltativo per le donne, che il loro reddito sia secondario, o addirittura extra, invece di una base di sostegno per figli, coniugi e genitori più anziani. Invece, ha detto, i messaggi insidiosi della società secondo cui le donne dovrebbero essere madri e che le madri dovrebbero mettere le loro famiglie al primo posto stanno aiutando a mantenere le donne a casa. "Invece di rinunciare", ha detto King, "le donne vengono espulse".

Oltre a questi messaggi, anche le sfide legate all'assistenza provocate dalla chiusura di scuole e asili nido, quarantene e familiari malati hanno svolto un ruolo chiave nel costringere le donne a lasciare la forza lavoro, ha affermato Kristen Shockley, PhD, professore associato di psicologia all'Università della Georgia.

In uno studio su come le famiglie gestiscono le responsabilità durante il COVID, Shockley e colleghi hanno scoperto che le coppie stanno ricadendo nei ruoli di genere tradizionali (Journal of Applied Psychology, Vol. 106, No. 1, 2021). Mentre alcune famiglie hanno escogitato strategie egualitarie per l'assistenza all'infanzia, come l'alternanza di giorni o turni, in quasi il 37% delle famiglie le donne si sono occupate della maggior parte o della totalità dell'assistenza all'infanzia. "Qualcosa deve dare", ha detto Shockley. E dato il divario retributivo che lascia spesso le donne a guadagnare meno delle loro controparti maschili, ha aggiunto, è spesso la donna che rinuncia al lavoro retribuito per assumersi quella cura.

Essere costretti a lasciare il lavoro per diventare "casalinghe indotte dal COVID" può essere una sfida per la salute mentale, ha affermato la psicologa clinica e terapeuta di carriera Angelica Perez-Litwin, PhD, fondatrice e amministratore delegato di Lumin, uno studio di terapia di gruppo a Greenville, nella Carolina del Sud. Oltre all'ansia, all'isolamento e ad altri problemi di salute mentale, i problemi coniugali o relazionali possono derivare dalla perdita del loro status di lavoratrici. Per molte donne, ha affermato Perez-Litwin, emergono lotte per il potere finanziario poiché non possono più contribuire equamente alle finanze familiari.

"Gli psicologi possono aiutare le donne a esprimere la loro frustrazione, paure e sopraffare... e ascoltare e convalidare le loro esperienze impegnative", ha affermato Perez-Litwin. Interventi come la terapia cognitivo comportamentale possono anche aiutare le donne a riformulare le sfide e fornire capacità di coping per ridurre il disagio. Per le donne la cui assicurazione sanitaria è scomparsa insieme al lavoro o per le quali la terapia non è più conveniente, le cliniche sanitarie locali offrono tariffe ridotte. Ma anche amici e familiari, gruppi di supporto e comunità Facebook di donne che hanno lasciato il lavoro possono aiutare, ha affermato Perez-Litwin. "Il solo fatto di condividere come si sentono e cosa stanno passando con qualcuno di cui si fidano può essere terapeutico", ha detto.

Gli psicologi dovrebbero anche essere sostenitori delle donne che lavorano, ha affermato Tammy Allen, PhD, professore di psicologia presso l'Università della Florida meridionale. Questo non è un problema che le singole famiglie possono risolvere da sole, ha detto. Ciò che serve è l'accesso a servizi di assistenza all'infanzia a prezzi accessibili e congedi retribuiti. "La pandemia ha davvero messo in luce quanto sia fragile l'infrastruttura che consente alle donne di partecipare alla forza lavoro", ha affermato. "Quando quell'infrastruttura si è rotta, abbiamo visto le donne lasciare la forza lavoro a frotte".

Per informare i cambiamenti politici, Allen ha contribuito a sviluppare un elenco di strategie a breve termine per mantenere le donne nella forza lavoro (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2021). Il rapporto invita i decisori statali e locali a utilizzare i fondi federali per mitigare l'impatto del COVID sulle lavoratrici, gettando le basi per miglioramenti a lungo termine. Due aree sono

fondamentali, hanno affermato Allen e i suoi colleghi: supporto agli operatori sanitari tramite aiuti finanziari, migliori infrastrutture per l'infanzia e politiche di sostegno alla famiglia e sostenere lo sviluppo della forza lavoro attraverso programmi di formazione per le donne, un maggiore accesso a lavori in cui predominano gli uomini e servizi di salute mentale.

Sostenere le donne lavoratrici più vulnerabili è fondamentale, ha affermato Marc Cubrich, un dottorando in psicologia I/O presso l'Università di Akron (Psicologia industriale e organizzativa, Vol. 14, No. 1–2, 2021). "Negli Stati Uniti, quasi la metà della forza lavoro è considerata precaria o lavoratrice a basso salario e le donne e le minoranze razziali ed etniche sono rappresentate in modo sproporzionato", ha affermato Cubrich. "Quella inconsistenza economica, salari inaffidabili e mancanza di vantaggi rendono così difficile cavarsela".

Invece di continuare a concentrarsi prevalentemente sui colletti bianchi, ha affermato Cubrich, gli psicologi, in particolare gli psicologi I/O, dovrebbero invece includere nella loro ricerca i lavoratori a basso reddito e precari, garantire che i sistemi di selezione dei dipendenti siano imparziali, sviluppare programmi di formazione per aiutare i lavoratori a ottenere posti di lavoro migliori e sostenere salari e benefici migliori per tutti i lavoratori.

9. La salute mentale dei bambini è in crisi: con il protrarsi dei fattori di stress della pandemia, la salute mentale dei bambini deve essere affrontata nelle scuole

Mentre gli Stati Uniti si avvicinano ai 2 anni interi dall'inizio della pandemia da COVID-19, le malattie mentali e la domanda di servizi psicologici sono ai massimi storici, specialmente tra i bambini. Mentre alcuni bambini hanno beneficiato di cambiamenti come l'apprendimento a distanza, altri stanno affrontando una crisi di salute mentale. Prima del COVID-19, i dati dei Centers for Disease Control and Prevention (CDC) hanno rilevato che 1 bambino su 5 aveva un disturbo mentale, ma solo il 20% circa di quei bambini riceveva cure da un operatore della salute mentale. Indipendentemente dal fatto che i bambini stiano affrontando traumi a causa di abusi sui minori o perdita di un membro della famiglia o ansia quotidiana per il virus e routine imprevedibili, ora hanno bisogno di ancora più supporto, il tutto in mezzo ad una carenza significativa di risorse per la salute mentale dei bambini.

In un sondaggio del 2020 su 1.000 genitori in tutto il paese portato avanti dall'Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital di Chicago, il 71% dei genitori ha affermato che la pandemia ha avuto un impatto sulla salute mentale del proprio figlio e il 69% ha affermato che la pandemia è stata la peggiore cosa accaduta al loro bambino. Un sondaggio nazionale su 3.300 liceali condotto nella primavera del 2020 ha rilevato che quasi un terzo degli studenti si sentiva infelice e depresso molto più del solito.

Anche le crisi di salute mentale sono in aumento. Da marzo 2020 a ottobre 2020, le visite al pronto soccorso relative alla salute mentale sono aumentate del 24% per i bambini di età compresa tra 5 e 11 anni e del 31% per quelli di età compresa tra 12 e 17 anni rispetto alle visite al pronto soccorso del 2019, secondo i dati del CDC (Leeb, R. T., et al., Morbidità e Mortalità Weekly Report, Vol. 69, No. 45, 2020).

Le visite di emergenza potrebbero essere mitigate con cure ambulatoriali più diffuse, ma anche prima della pandemia i bambini spesso dovevano aspettare mesi per gli appuntamenti (Cama, S., et al., International Journal of Health Services, Vol. 47, No. 4, 2017). Secondo i dati APA, solo 4.000 su oltre 100.000 psicologi clinici statunitensi sono medici di bambini e adolescenti. Anche gli psicologi scolastici scarseggiano, lasciando i bambini senza un sostegno sufficiente a scuola. La National Association of School Psychologists (NASP) raccomanda un rapporto di 1 psicologo scolastico ogni 500 studenti; gli attuali dati NASP stimano un rapporto di 1 per 1.211 studenti.

La pandemia ha anche esacerbato le disparità esistenti nei servizi di salute mentale. Un rapporto tecnico del 2020 dell'Università del Massachusetts Boston e dell'Università del Massachusetts Amherst ha rilevato che gli studenti che avevano maggiormente bisogno di accedere ai servizi scolastici, in particolare quelli con un background socioeconomico inferiore, avevano tassi più bassi di consulenti e psicologi scolastici nei loro distretti.

Mentre i finanziamenti federali hanno fornito alle scuole denaro per sostenere il benessere degli studenti, gli psicologi hanno cercato ulteriori soluzioni a lungo termine per affrontare i problemi di salute mentale rivelati ed esacerbati dalla pandemia, dall'integrazione della salute mentale nei programmi scolastici alla formazione degli insegnanti nelle strategie di prevenzione a sostegno degli studenti basate sulla scienza psicologica.

Ecco alcuni dei modi più importanti in cui gli psicologi hanno lavorato per affrontare la salute mentale degli studenti e il futuro.

Portare la salute mentale in classe. L'American Rescue Plan Act, approvato nel marzo 2021, includeva 170 miliardi di dollari per il finanziamento delle scuole e molte scuole hanno utilizzato i fondi per assumere operatori della salute mentale, compresi gli psicologi. Altri finanziamenti federali e statali vengono stanziati per la formazione di più psicologi. Ad esempio, in Nevada, che storicamente si è classificata ultima nella salute mentale degli Stati Uniti, l'Università del Nevada, Las Vegas, ha ricevuto una sovvenzione per formare medici scolastici sulla diversità urbana e sulla giustizia sociale e il Nevada State College ha ricevuto finanziamenti per creare un nuovo programma per formare operatori scolastici di salute mentale, compresi gli psicologi.

Sebbene il campo della psicologia riconosca una carenza di servizi di salute mentale per i bambini, affrontare tali bisogni potrebbe non essere una soluzione realistica fino a quando la forza lavoro non cresce. Fare affidamento su finanziamenti temporanei per assumere personale permanente non è finanziariamente sostenibile per i distretti a basso reddito, ha affermato Kenneth Polishchuk, direttore senior dell'APA per le relazioni congressuali e federali. Di conseguenza, ha affermato Polishchuk, molte scuole stanno assumendo operatori della salute mentale a breve termine, oltre ad adottare un approccio preventivo incentrato sulla formazione degli insegnanti sui principi psicologici.

Gli psicologi in alcuni distretti stanno formando gli insegnanti sulle abilità sociali ed emotive di base per aiutare gli studenti a far fronte allo stress e all'ansia in tempo reale, ha affermato Kathryn H. Howell, PhD, professore associato di psicologia infantile e familiare presso l'Università di Memphis e presidente eletto del Comitato dell'APA per i bambini, i giovani e le famiglie. Howell ha affermato che dotare i bambini di strategie di coping in classe può alleggerire la pressione sugli psicologi scolastici migliorando allo stesso tempo la capacità di apprendimento degli studenti.

"Come psicologi, non vogliamo solo introdurre interventi che solo noi esperti possiamo fornire", ha detto Howell. "Dobbiamo renderlo sostenibile insegnando a chi è in prima linea come fornire ai bambini le competenze di cui hanno bisogno per crescere". Alcuni insegnanti stanno incorporando nel loro curriculum formazioni sulla salute mentale condotte da degli psicologi. Lo stato di New York richiede un'educazione di base sulla salute mentale nelle lezioni sulla salute e Peter Faustino, PsyD, psicologo scolastico a Scarsdale, New York, ha affermato di aver ricevuto richieste di aiuto da parte degli insegnanti per incorporare argomenti rilevanti per la pandemia come ansia, traumi e segnali di pericolo di suicidio nelle loro classi. Altre scuole, ha affermato, stanno investendo in programmi di formazione sulla salute sociale ed emotiva per il personale, come il programma RULER della Yale University, che insegna ai dirigenti scolastici e agli insegnanti come dotare gli studenti di capacità di intelligenza emotiva.

Formare gli insegnanti per affrontare i traumi. Insieme a problemi di salute mentale e comportamentale minori, gli insegnanti stanno affrontando un numero senza precedenti di studenti con traumi, ha affermato Laurie McGarry Klose, PhD, presidente del NASP e direttrice del programma di psicologia scolastica presso la Trinity University di San Antonio, in Texas. E molti insegnanti non si sentono attrezzati per gestire le difficoltà dei loro studenti: un sondaggio del 2020 della New York Life Foundation e della American Federation of Teachers ha rilevato che solo il 15% degli educatori ha affermato di sentirsi a proprio agio nell'affrontare il dolore o il trauma legato alla pandemia.

Di conseguenza, gli psicologi stanno trovando nuovi modi per condividere la loro esperienza con il personale scolastico. Ad esempio, Samuel Song, PhD, professore di psicologia scolastica presso l'Università del Nevada, Las Vegas, e presidente dell'APA's Div. 16 (Psicologia scolastica), sta lavorando a una sovvenzione con i colleghi per fornire un curriculum basato sul Web in quattro parti sulle pratiche informate sui traumi. Tali programmi possono aiutare gli insegnanti a identificare i segni di trauma negli studenti e anche a far fronte ai propri traumi, che secondo Klose sono ugualmente importanti. È più probabile che gli insegnanti etichettino i comportamenti legati ai traumi come aggressivi o sfidanti quando sono sotto sforzo; con risorse e formazione adeguate, possono identificare meglio i bambini che sono in difficoltà e indirizzarli verso servizi di supporto appropriati all'interno del sistema scolastico.

Le linee guida per la salute mentale, sviluppate dalla Coalition for Psychology in Schools and Education, forniscono anche informazioni agli insegnanti per identificare i comportamenti in classe che sono sintomatici della salute mentale e di altri problemi psicologici, con l'obiettivo di indirizzare gli insegnanti verso risorse appropriate per i loro studenti.

"Sappiamo che la terapia individuale non sarà possibile per ogni bambino in difficoltà, quindi abbiamo bisogno di un approccio su più fronti per aiutare a costruire la capacità degli insegnanti e del personale di supportare i bambini in classe", ha affermato Melissa Pearrow, PhD, un professore di consulenza e psicologia scolastica presso l'Università del Massachusetts di Boston.

La resilienza si costruisce anche fuori dalla classe. La Howell ha affermato che psicologi e studenti laureati del suo dipartimento dell'Università di Memphis stanno anche lavorando con i centri comunitari locali per formare i leader sui principi della salute emotiva. "Vogliamo aiutare a formare mentori che possono essere presenti nella vita dei bambini al di là dei loro genitori, che hanno già a che fare con molto", ha affermato. "Abbiamo l'esperienza e il background scientifico e loro hanno esperienza nel lavorare direttamente con famiglie e sistemi, quindi come possiamo associare la nostra esperienza e imparare gli uni dagli altri?"

Garantire una resilienza a lungo termine. Mentre i finanziamenti a breve termine in caso di crisi hanno aiutato molte comunità e scuole ad assumere professionisti della salute mentale e sviluppare programmi correlati, psicologi e responsabili politici continuano a sostenere soluzioni più permanenti. In un discorso del settembre 2021 alla sottocommissione per la supervisione e le indagini della Camera per l'energia e il commercio, il CEO dell'APA Arthur C. Evans Jr., PhD, ha incoraggiato il Congresso a considerare investimenti a lungo termine nella forza lavoro e nelle infrastrutture per la salute mentale degli stati e dei sistemi scolastici. Nell'ottobre 2021, l'amministrazione Biden e il Dipartimento dell'Istruzione degli Stati Uniti hanno pubblicato nuove linee guida per le scuole per aiutare meglio i bisogni di salute mentale degli studenti.

Diverse fatture potrebbero aiutare a proteggere la salute mentale dei bambini a lungo termine. Il presidente Biden ha proposto un ulteriore miliardo di dollari per procurare professionisti sanitari, inclusi professionisti della salute mentale, nelle scuole. A novembre 2021 il disegno di legge è passato alla Camera e presto passerà al Senato.

Sempre a partire da novembre 2021, i legislatori bipartisan stanno lavorando per approvare lo Student Mental Health Helpline Act, che creerebbe un programma di sovvenzioni per sostenere le linee di assistenza per la salute mentale e la sicurezza degli studenti esistenti e promuovere in tutto lo stato. Il

Comprehensive Mental Health in Schools Pilot Program Act, un disegno di legge presentato alla Commissione della Camera per l'istruzione e il lavoro nel maggio 2021, fornirebbe risorse alle scuole a basso reddito per integrare l'apprendimento sociale ed emotivo e le pratiche basate sull'evidenza e informate sui traumi in tutti aspetti dell'ambiente scolastico. Sempre nel maggio 2021, la Camera ha approvato la legge bipartisan sui servizi di salute mentale per gli studenti, che creerebbe partnership tra scuole e organizzazioni comunitarie per fornire assistenza sanitaria mentale a scuola per gli studenti. Ora attende l'approvazione da parte del Senato.

Fino all'entrata in vigore delle nuove leggi, gli psicologi si impegnano a trovare nuovi modi per affrontare la salute mentale dei bambini, non solo per il loro benessere ma per il bene comune. "Non è solo la cosa giusta da fare per assicurarsi che le persone possano avere una vita più piena possibile", ha affermato Alan Leshner, PhD, ex direttore del National Institute on Drug Abuse ed ex vice e direttore ad interim del National Institute on Drug Abuse. Institute of Mental Health, che ha recentemente rivolto la sua attenzione alla salute mentale degli studenti come membro del National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine Committee on Mental Health, Substance Use, and Wellbeing in STEMM Undergraduate and Graduate Education. "I giovani sono fondamentali per il futuro della società, quindi è nell'interesse della società assicurarsi di non perdere il talento che i giovani potrebbero portare a una serie di problemi che possono essere alleviati".

10. Burnout e stress sono ovunque: il burnout e lo stress sono ai massimi livelli in tutte le professioni e, tra gli operatori sanitari già stanchi, sono esacerbati dalla politicizzazione dell'indossare mascherine e da altri fattori di stress incessanti

Da orari di lavoro più lunghi alle crescenti richieste a casa, la pandemia di COVID-19 ha introdotto nuovi fattori di stress in quasi tutti i settori della vita. Mentre il mondo si avvicina al 3° anno della pandemia, questi fattori di stress sono diventati persistenti e indefiniti, aumentando il rischio di burnout per tutti. Chiunque sia esposto a condizioni di stress cronico può sperimentare il burnout, ma i dipendenti dei servizi umani, i primi soccorritori e quelli dei servizi educativi corrono un rischio ancora maggiore, soprattutto perché il pubblico continua a resistere alle misure di prevenzione del COVID-19.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il burnout è una sindrome derivante da stress lavorativo che non è stato gestito con successo. È caratterizzato da tre dimensioni: sentimenti di esaurimento o esaurimento energetico, maggiore distanza mentale dal proprio lavoro o sentimenti di negativismo o cinismo legati al proprio lavoro e ridotta efficacia professionale (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2019).

Come nel 2020, nel 2021 i lavoratori americani hanno registrato su tutta la linea un aumento dei tassi di burnout e, secondo l'indagine APA sul lavoro e sul benessere del 2021 su 1.501 lavoratori adulti statunitensi, il 79% dei dipendenti aveva subito stress lavorativo nel mese prima del sondaggio. Quasi 3 dipendenti su 5 hanno riportato gli impatti negativi dello stress correlato al lavoro, tra cui mancanza di interesse, motivazione o energia (26%) e mancanza di impegno sul lavoro (19%). Nel frattempo, il 36% ha riferito di stanchezza cognitiva, il 32% ha riferito di esaurimento emotivo e uno sbalorditivo 44% ha riferito di affaticamento fisico, un aumento del 38% dal 2019.

Alcune occupazioni sono più vulnerabili di altre agli effetti del burnout. Christina Maslach, PhD, professoressa emerita di psicologia all'Università della California, Berkeley, e ricercatrice principale presso l'Healthy Workplaces Center dell'università, ha affermato che insegnanti e operatori sanitari sono particolarmente inclini a tassi elevati di burnout, come accadeva anche prima la pandemia.

"Sappiamo che le persone in queste occupazioni hanno sempre avuto tassi di burnout più elevati, ma è stato molto più difficile tenere il passo con le richieste durante una pandemia nelle professioni di cura", ha detto Maslach.

Mentre i dati dell'APA suggeriscono che lo stress persistente sul posto di lavoro ha contribuito a ridurre l'efficacia e l'esaurimento, Michael P. Leiter, PhD, professore onorario di psicologia organizzativa alla Deakin University di Melbourne e psicologo organizzativo che studia il burnout, ha affermato di aver notato anche un aumento del cinismo, un altro classico segno di esaurimento.

Questioni come la politicizzazione di mascherine e dei vaccini e la sensazione di mancanza di sostegno da parte del governo e dei luoghi di lavoro hanno indotto i lavoratori, in particolare quelli che svolgono lavori pubblici, a diventare cinici nei confronti del loro lavoro e del pubblico in generale. "Questo tipo di cinismo è potente perché mina i sentimenti delle persone sul valore del loro lavoro, che normalmente può aiutarli a motivarli nei momenti difficili", ha detto Leiter.

Poiché questi fattori di stress legati alla pandemia probabilmente non si fermeranno presto, le misure di riduzione dello stress dovrebbero essere al primo posto sia per i datori di lavoro che per i legislatori. "Con l'aumento delle richieste, le organizzazioni devono concentrarsi sul mantenimento dell'equilibrio, eliminando le cose dal piatto quando aggiungono qualcosa di nuovo", ha affermato Maslach. Ciò è particolarmente importante nelle strutture sanitarie, ha aggiunto, dove i tassi di abbandono sono particolarmente alti.

Alcune organizzazioni stanno già rispondendo, a volte con l'aiuto di psicologi. Un articolo del giugno 2021 sul Washington Post ha evidenziato che le aziende di varie dimensioni e in molti settori stanno trovando nuovi modi per garantire il benessere dei dipendenti, dall'aumento del tempo libero all'offerta di servizi come tutoraggio doposcuola e assistenza all'infanzia.

Nell'assistenza sanitaria, gli psicologi continuano a esplorare come creare un migliore equilibrio per i lavoratori in prima linea. Lo psicologo Craig Rooney, PhD, direttore del programma dell'Office of Clinician Well-Being presso la University of Missouri School of Medicine, sta lavorando per lanciare un programma di sviluppo della leadership medica che si spera prevenga gli effetti a valle del burnout nelle strutture sanitarie. Altre organizzazioni sanitarie possono adottare un approccio simile per promuovere la resilienza tra i medici, soprattutto perché gli ospedali in tutto il paese continuano a far fronte a tensioni continue.

Leiter spera che i luoghi di lavoro su tutta la linea continueranno a prestare attenzione, iniziando dall'ascoltare i dipendenti sulle loro esigenze e rispondendo con flessibilità. "I datori di lavoro potrebbero ridurre la propensione al burnout, ma la rigidità causerà solo più burnout nei luoghi di lavoro", ha affermato.

11. Il cambiamento climatico si intensifica: gli psicologi stanno imparando come rafforzare la salute degli esseri umani e dell'ambiente mentre il pianeta si riscalda

Nell'ultimo decennio, i ricercatori hanno trovato prove crescenti che i cambiamenti climatici influiscono sul benessere psicologico delle persone, ma la maggior parte degli studi sull'ansia climatica, il disagio associato al riscaldamento del pianeta, sono stati qualitativi e limitati a singoli paesi. Desiderosa di raccogliere dati quantitativi globali su scala più ampia, la psicologa sociale Susan Clayton, PhD, ha contribuito a lanciare uno studio nel maggio 2021 che ha coinvolto 10.000 persone di età compresa tra 16 e 25 anni che vivono in 10 paesi. E' stata sorpresa dalla gravità dei risultati.

Quasi il 60% dei partecipanti era "estremamente" o "molto" preoccupato per il cambiamento climatico e più della metà credeva che l'umanità fosse condannata e che avrebbero avuto meno opportunità dei loro

genitori. Quasi il 40% ha dichiarato di essere riluttante ad avere figli. Oltre il 60% ha affermato di ritenere che i propri governi stiano deludendo le generazioni future e mentendo sull'efficacia delle loro azioni per ridurre il cambiamento climatico. Sebbene vi fosse variabilità tra i diversi paesi, in generale, questi sentimenti erano coerenti in diverse parti del mondo, inclusi Stati Uniti, Nigeria, India, Francia e Brasile, poiché i giovani si confrontano con una varietà di cambiamenti ambientali, tra cui più incendi e tempeste frequenti e distruttivi, siccità e ondate di calore (The Lancet Planetary Health, in stampa).

"Siamo preoccupati per i risultati", ha detto Clayton, professore di psicologia al College of Wooster in Ohio. "Le emozioni negative e le convinzioni pessimistiche possono essere una fonte di stress che porta a problemi di salute mentale come ansia e depressione". Quasi la metà dei partecipanti ha riferito che i propri sentimenti riguardo al cambiamento climatico hanno influenzato negativamente aspetti della loro vita quotidiana, come dormire, socializzare, scuola e lavoro.

Clayton fa parte di un gruppo in crescita di psicologi che stanno sfruttando la loro esperienza nel comportamento umano per aiutare le persone non solo a prepararsi alle conseguenze del cambiamento climatico, ma anche a capire come influenzare efficacemente le comunità per ridurre le loro impronte di carbonio.

"Gli psicologi hanno un ruolo fondamentale nell'affrontare questo problema", ha affermato Christie Manning, PhD, direttore della sostenibilità e assistente professore di studi ambientali al Macalester College nel Minnesota. "Le persone devono cambiare collettivamente non solo il comportamento individuale, ma anche le infrastrutture, le politiche e i sistemi della vita quotidiana. Ciò richiederà a tutti noi di pensare fondamentalmente in modo diverso al nostro posto nel mondo e alle nostre connessioni reciproche", ha affermato.

Per aumentare la consapevolezza sul legame tra psicologia e cambiamento climatico, Clayton e Manning hanno collaborato con l'APA e l'organizzazione no profit ecoAmerica per pubblicare *Mental Health and Our Changing Climate*, edizione 2021. Il rapporto, che si basa sull'edizione del 2017, riporta prove crescenti degli impatti sulla salute mentale dei cambiamenti climatici, in particolare tra i gruppi già vittime di discriminazione. Descrive inoltre in che modo individui, comunità e psicologi possono promuovere la resilienza.

Nuovi studi stanno dimostrando che temperature più elevate sono associate a un aumento del rischio di suicidio e di ricoveri ospedalieri correlati alla salute mentale (Thompson, R., et al., *Public Health*, Vol. 161, 2018) e ogni grado di aumento della temperatura aumenta il rischio di mortalità e morbilità legate alla salute mentale, con i disturbi da uso di sostanze come il più alto rischio di mortalità (Liu, J., et al., *Environment International*, Vol. 153, 2021). Altri ricercatori che hanno studiato i post sui social media di 43 milioni di utenti in Cina hanno scoperto che i fattori climatici hanno influenzato i sentimenti espressi dagli utenti online, con le donne e le persone nelle città più povere che sono state colpite più negativamente dalle temperature sgradevoli rispetto ai maschi e alle persone che vivono nelle città più ricche (Wang, J., et al., *One Earth*, Vol. 2, No. 6, 2020).

Rallentamento del cambiamento climatico

Gli studi rivelano anche le iniquità del cambiamento climatico, vale a dire che le persone con la più alta impronta di carbonio sono solitamente quelle che hanno meno probabilità di subire le conseguenze del riscaldamento globale. Il 10% più ricco dei percettori di reddito a livello globale è responsabile di circa il 50% delle emissioni totali di carbonio perché è più probabile che utilizzino i viaggi aerei, più auto, case più grandi e altri lussi che emettono carbonio (Kartha, S., et al., *The Carbon Inequality Era*, Oxfam, Stockholm Environment Institute, 2020). Trovare modi per cambiare il comportamento dei consumatori individuali tra

le persone ad alto reddito può essere prezioso, ma c'è un altro modo importante in cui questo segmento della popolazione potrebbe accelerare la decarbonizzazione: attraverso il loro accesso alle risorse finanziarie e sociali, ha affermato lo psicologo Kristian Nielsen, PhD, dell'Università di Cambridge.

"Questi individui possono influenzare le emissioni di gas serra attraverso la loro posizione nella società", ha affermato Nielsen, il cui recente articolo su *Nature Energy* delinea questa strategia. Gli individui di alto status socioeconomico, ad esempio, spesso hanno una notevole quantità di denaro in investimenti e potrebbero trasferire questo denaro dai fondi delle società di combustibili fossili a investimenti aziendali a basse emissioni. Questi influencer ricoprono spesso anche ruoli di leadership all'interno delle aziende e potrebbero indirizzare le loro organizzazioni a creare requisiti per le emissioni di carbonio della catena di approvvigionamento o ridurre la quantità di viaggio prevista per i dipendenti per eventi aziendali. I leader ad alto reddito potrebbero anche avere più accesso agli esperti politici che stanno prendendo decisioni che potrebbero ridurre le emissioni di gas serra.

Oltre a esplorare chi potrebbe accelerare gli sforzi di decarbonizzazione, gli psicologi stanno anche esaminando il modo in cui le persone prendono decisioni che influiscono sui cambiamenti climatici. Negli Stati Uniti, ad esempio, le opinioni sulle cause del cambiamento climatico e sulle politiche per affrontare il problema possono variare in modo significativo tra Democratici e Repubblicani, ma gli psicologi sfruttano le somiglianze intrinseche tra i gruppi storicamente divisi. Le persone condividono un senso di responsabilità verso le generazioni future, indipendentemente dalle loro affiliazioni politiche o religiose, dal reddito familiare o dal livello di istruzione, secondo uno studio recente (Syropoulos, S., & Markowitz, E. M., *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 76, 2021). Questo senso di responsabilità intergenerazionale genera atteggiamenti favorevoli all'ambiente, come il sostegno a politiche che finanzierebbero le energie rinnovabili e aumenterebbero le tasse per le società di combustibili fossili.

"In più studi, abbiamo scoperto che la maggior parte delle persone possiede un forte desiderio di costruire un'eredità positiva", ha affermato Ezra Markowitz, PhD, uno degli autori dello studio e professore presso il Dipartimento di conservazione ambientale dell'Università del Massachusetts Amherst. "La sfida è portare questi sentimenti in superficie quando prendono decisioni, perché le persone spesso scontano i benefici futuri rispetto ai costi attuali". Aiutare le persone ad accedere al loro senso di gratitudine per i sacrifici fatti dalle generazioni passate è un modo per aumentare la volontà di assumersi i costi personali che andranno a beneficio delle generazioni future, secondo un altro studio condotto da Markowitz e dai suoi colleghi (*Journal of Environmental Psychology*, Vol. 72, 2020).

Per alcuni paesi, questo potrebbe essere un momento particolarmente favorevole per accelerare comportamenti sostenibili, ha affermato lo psicologo ambientale Taciano Milfon, PhD, dell'Università di Waikato in Nuova Zelanda, una nazione che ha avuto un successo significativo nella lotta al COVID-19. In un recente sondaggio su 15.000 neozelandesi, Milfon ha trovato prove che la pandemia ha aumentato l'efficacia politica, ovvero la convinzione delle persone di poter influenzare le decisioni del governo. Sebbene il sondaggio non abbia esplorato il motivo del cambiamento, Milfon sospetta che seguire i consigli di salute pubblica di indossare maschere, distanziarsi socialmente e rispettare i blocchi abbia aumentato la fiducia del pubblico nella sua capacità di influenzare le decisioni a livello nazionale.

Questo accresciuto senso di efficacia politica tra i neozelandesi, a sua volta, ha amplificato gli atteggiamenti e le azioni pro-ambientali degli intervistati, come il sostegno a un sussidio governativo per i trasporti pubblici. "Le persone devono avere una motivazione intrinseca per intraprendere azioni che aiutino l'ambiente e uno dei predittori della motivazione intrinseca è l'efficacia percepita", ha affermato Milfon.

[Adattarsi alle condizioni meteorologiche estreme](#)

Gli psicologi stanno anche sfruttando la loro comprensione del comportamento umano per aiutare le persone a proteggersi mentre incontrano condizioni meteorologiche più severe. Mentre molti studi hanno documentato come il supporto sociale aumenti la resilienza dopo un disastro naturale, Gabrielle Wong-Parodi, PhD, assistente professore di scienze del sistema terrestre presso la Stanford University, era ansiosa di rispondere a una domanda diversa: il supporto sociale aiuta le persone a proteggersi prima o durante questi eventi?

Attraverso interviste con persone che sono state colpite da gravi incendi nel nord della California negli ultimi 3 anni, Wong-Parodi ha scoperto che i fattori sociali hanno influenzato la volontà dichiarata di indossare una maschera durante gli incendi per ridurre il rischio di esposizione al fumo. Le persone che hanno parlato con vicini, parenti e altri nelle loro comunità per aiutarli a superare l'incertezza del rischio di fumo di incendi avevano maggiori probabilità di indossare una maschera.

Inoltre, coloro che hanno donato mascherine a persone vulnerabili che conoscevano, come bambini o genitori anziani, potrebbero aver influenzato il comportamento su scala più ampia (Climate Risk Management, Vol. 34, 2021). "Le persone possono essere indecise sull'indossare una maschera, ma se qualcuno nel loro social network gliene fornisce una, questo tipo di supporto interpersonale può riguardare o influenzare la creazione di nuove norme sociali", ha detto Wong-Parodi.

Lo stato di salute mentale di un individuo è un altro fattore importante che si riferisce alle decisioni di comportamento protettivo durante le condizioni meteorologiche estreme, ha affermato Wong-Parodi. Ha intervistato più di 500 persone che vivono negli stati meridionali che sono state colpite dall'uragano Matthew nel 2016 e ha scoperto che le persone con salute mentale e autoefficacia inferiori tendevano a prepararsi a proteggersi dall'uragano, ad esempio procurando benzina, cibo o altro una radio AM/FM con batterie di riserva, indipendentemente dal fatto che fossero in pericolo. Secondo Wong-Parodi (Weather, Climate, and Society, Vol. 10, No. 4, 2018), questi preparativi che non sono proporzionali o commisurati al loro rischio potrebbero effettivamente aumentare la loro preoccupazione e lo stress.

"È importante prestare attenzione alla salute mentale poiché i rischi climatici aumenteranno nei prossimi anni perché ciò potrebbe influire sulla capacità delle persone di valutare il proprio livello di rischio e rispondere in modo appropriato", ha affermato.

Sono necessari più aiuti

Sebbene l'interesse tra gli psicologi stia crescendo per affrontare la crisi del cambiamento climatico, coloro che sono in prima linea in questo lavoro sperano di vedere una gamma più ampia di psicologi affrontare questo problema. "Ad esempio, gli psicologi I/O [industriali e organizzativi] possono aiutare le organizzazioni a incorporare la sostenibilità nelle loro pratiche fondamentali", ha affermato Manning. "E gli psicologi clinici e di consulenza possono informare la nostra comprensione di come aiutare le persone a far fronte all'ansia climatica".

Per rafforzare il ruolo del settore nell'affrontare la crisi, l'APA ha recentemente riunito un team di 12 esperti con esperienza in psicologia, epidemiologia, diritto, medicina e altri campi. Questa task force sui cambiamenti climatici ha esaminato il lavoro dell'APA sulla questione e in febbraio prevede di formulare raccomandazioni al Consiglio dei rappresentanti per obiettivi e iniziative future, comprese le pratiche di sostenibilità dell'organizzazione e l'uso dell'energia.

Anche se ora ci sono più dati che mai sulle implicazioni psicologiche del cambiamento climatico e sul ruolo del comportamento umano nel forgiare soluzioni, gli esperti concordano sul fatto che ci sono ancora molte domande senza risposta.

"Cosa porta le persone a sviluppare ansia climatica e quali sono i modi migliori per aiutarle?" disse Clayton. "Come possiamo educare i nostri figli sulla realtà del problema senza spaventarli? Queste sono solo alcune delle domande e abbiamo bisogno di ogni sottocampo della psicologia disponibile per aiutarci a trovare le risposte".

12. I big data aumentano la loro portata: sempre più psicologi stanno incorporando le tecniche dei big data nella ricerca e nelle iniziative imprenditoriali correlate

Un numero crescente di psicologi sta imparando a costruire e utilizzare grandi set di dati, o "big data", per ottenere nuove informazioni sul comportamento umano. Per fare ciò, stanno imparando tecniche analitiche e applicando strumenti che vanno di pari passo con i big data, in particolare l'intelligenza artificiale (la simulazione dei processi dell'intelligenza umana da parte delle macchine) e il machine learning (la capacità dei computer di apprendere dai dati senza essere esplicitamente programmato per farlo).

Per gli scienziati comportamentali, i big data possono provenire da un'ampia varietà di fonti, che vanno dai tradizionali database su larga scala, alle cartelle, cliniche ai dati non strutturati raccolti da telefoni cellulari, social media e tecnologia indossabile.

Questi dati e le relative metodologie consentono ai ricercatori di studiare più tipi di costrutti e variabili che mai e di essere molto più esplorativi di quanto consentano i metodi tradizionali, di adottare un approccio speculativo per generare ipotesi piuttosto che testare quelle date, ha affermato Sean Wojcik, PhD, uno psicologo sociale e data scientist senior presso la società di media Axios che utilizza e studia queste tecniche.

"Ci sono molti vantaggi per i ricercatori di diventare esperti in queste aree di abilità, perché c'è così tanto da imparare da questi dati", ha affermato.

Un esempio è lo studio Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) del National Institutes of Health (NIH), il più grande studio a lungo termine sullo sviluppo del cervello e sulla salute dei bambini negli Stati Uniti.

Lo studio "sta raccogliendo una grande quantità di dati dai partecipanti attraverso questionari di autovalutazione, test cognitivi, imaging cerebrale e biocampioni", ha affermato il direttore dell'ABCD Gayathri Dowling, PhD, che lavora per il National Institute on Drug Abuse. "Sta anche raccogliendo dati da fonti come FitBit e app per telefoni cellulari, nonché dati ambientali da set di dati esistenti basati su dove vivono i partecipanti".

"Insieme", ha affermato, "questo ricco set di dati ci aiuterà a comprendere meglio i molti fattori diversi che influenzano le traiettorie di sviluppo, dall'individuo alla famiglia, alla comunità e alla società".

Studi come lo studio ABCD esemplificano come i big data possono essere utilizzati con integrità scientifica ed etica. I supervisor dell'ABCD, ad esempio, promuovono le migliori pratiche per i ricercatori, che includono l'uso di modelli statistici appropriati, considerazioni etiche per interpretare i risultati e altro ancora. Ma per altre iniziative, comprese quelle nel regno commerciale, la promessa dei big data a volte eclissa il suo corretto utilizzo e comprensione, e in generale manca una supervisione sufficiente nell'area, hanno notato coloro che lavorano nell'area. Le questioni etiche irrisolte nel regno della salute mentale, ad esempio, includono preoccupazioni sul rispetto dell'autonomia e della privacy del paziente e sulla garanzia dell'equità.

"Il vero motivo per cui le informazioni private sono private in primo luogo è il motivo per cui è probabile che siano così fortemente associate al funzionamento della salute mentale e quindi perché sono così utili per i ricercatori e gli operatori di salute mentale", ha affermato Benjamin W. Nelson, PhD, un ricercatore

clinico presso Meru Health, un fornitore di assistenza sanitaria online che utilizza tecniche di big data per fornire servizi di salute mentale basati sull'evidenza. "Quindi ci devono essere normative ed etica rigorose sull'uso di questi dati".

Perché questo scalpore?

Nonostante le preoccupazioni, i metodi dei big data stanno ottenendo supporto grazie al loro potenziale di aiutare gli scienziati, inclusi gli psicologi, a migliorare l'accuratezza e l'ampiezza delle scoperte esistenti e a portarle alla luce di nuove. Con queste tecniche, i ricercatori possono acquisire set di dati di grandi dimensioni e rivelare associazioni complesse, comprese associazioni non lineari e interattive, ha affermato il professore dell'Arizona State University Kevin Grimm, PhD, che studia le tecniche di apprendimento automatico. Con l'apprendimento automatico, ad esempio, "non è necessario specificare molto [sulle associazioni o variabili che si desidera testare] in anticipo: il modello essenzialmente apprende la natura delle associazioni dai dati", ha affermato.

Queste tecniche possono anche migliorare gli studi tradizionali, ha detto Grimm.

"Una volta che hai analizzato i tuoi dati utilizzando tecniche tradizionali, puoi utilizzare tecniche di apprendimento automatico per scoprire ulteriori associazioni di cui potresti non essere a conoscenza", ha spiegato. "E ciò potrebbe portare a nuove ipotesi e teorie, che potrebbero quindi essere testate con una nuova serie di dati".

Un altro potenziale vantaggio: aiutare ad affrontare il problema della replicabilità della psicologia, ha osservato Wojcik.

"Ci sono state molte discussioni sulla validità di molti studi psicologici che si basavano su campioni di dimensioni più piccole e sul fatto che i ricercatori siano in grado di replicare alcuni effetti ben noti", ha detto Wojcik. "Con un volume di dati maggiore, spesso puoi avere maggiore sicurezza che gli effetti che stai misurando siano validi e affidabili", ha affermato, "e ciò aumenta la probabilità che questi dati possano essere generalizzati a popolazioni più grandi o a nuove popolazioni che diversamente non avresti studiato.

Cogliere le opportunità

Dato il potenziale, molti psicologi stanno trovando un modo creativo di utilizzare i big data e le relative metodologie. Ad Axios, ad esempio, Wojcik utilizza tecniche di apprendimento automatico per analizzare i modelli linguistici, con l'obiettivo di diffondere i contenuti delle notizie a più persone. Allo stesso modo, ha lavorato per diversi anni presso Upworthy, una piattaforma digitale di "racconto di storie positive". Lì, in collaborazione con la Gates Foundation, ha utilizzato la scienza sociale e dei dati per aiutare le storie sulla salute globale, la povertà e altri argomenti significativi a diventare virali.

Altri stanno applicando queste tecniche ad aree di studio di lunga data, sia per scopi commerciali sia per aumentare le loro scoperte su soluzioni a problemi importanti. Il professore di psicologia clinica dell'Università dell'Oregon Nick Allen, PhD, un ricercatore sulla salute mentale dei giovani, ad esempio, ha utilizzato l'analisi dei big data per affrontare un problema comune che ha riscontrato nell'assistenza sanitaria mentale: che i bambini spesso sperimentano crisi di salute mentale tra le sessioni di terapia, quando hanno più bisogno di aiuto e gli operatori sono meno disponibili. Con un team di programmatori e data scientist ha scoperto come catturare, tramite i sensori del telefono degli adolescenti, potenziali indicatori di problemi di salute mentale tra le sessioni, come cambiamenti nei modelli di sonno, attività fisica e interazioni sociali.

Alla fine, quel lavoro ha portato alla creazione della società di Allen, Ksana Health, che offre prodotti che consentono a ricercatori e medici di salute mentale di integrare il monitoraggio continuo del

comportamento nei loro progetti e pratiche tramite i dati dei telefoni cellulari e l'analisi dei big data. Il software di ricerca è già ampiamente utilizzato dai ricercatori di tutto il mondo, anche nello studio ABCD. Il software clinico, in fase di test con partner clinici selezionati, sarà disponibile all'inizio di quest'anno.

Nelson, nel frattempo, sta aiutando Meru Health a utilizzare le tecniche dei big data con un team di ricercatori e data scientist per fornire assistenza basata sull'evidenza a migliaia di persone che soffrono di depressione, ansia e burnout. Simile alla piattaforma di Allen, Meru Health raccoglie dati individualizzati sul coinvolgimento del programma e altre metriche di autovalutazione per raccogliere informazioni sui sintomi dei pazienti e sull'uso dell'app di trattamento. A loro volta, queste informazioni aiutano i terapeuti autorizzati di Meru Health a capire quando intervenire con i pazienti e forniscono ai pazienti promemoria digitali relativi alle loro condizioni, ha spiegato Nelson. Dato il ruolo dei big data in questa impresa, l'utilizzo dei big data per migliorare le interazioni quotidiane con i pazienti supporta direttamente l'ambizioso obiettivo di Meru "curare 10 milioni di vite entro il 2027", ha osservato.

Anche i ricercatori di base stanno sfruttando al massimo i big data. Lo psichiatra infantile e adolescenziale Armin Raznahan, MD, PhD, capo della sezione sulla neurogenomica dello sviluppo presso il National Institute of Mental Health (NIMH), attinge a grandi set di dati come la biobanca britannica, la rete Healthy Brain e lo studio ABCD per analizzare i dati comportamentali, genetici e di neuroimaging per comprendere meglio come l'organizzazione del cervello negli individui sani vari in funzione del sesso, del genotipo e del comportamento. Quindi usa queste intuizioni per far luce sui fattori di rischio per le difficoltà di salute mentale.

Grazie al programma di ricerca intramurale del NIMH, che fornisce un aiuto statistico ai ricercatori dell'NIH sull'analisi dei big data, Raznahan è stato in grado di raccogliere e studiare dati multimodali approfonditi su circa 10.000 giovani fino a 17 anni. L'analisi di oltre 2.000 scansioni cerebrali, ad esempio, ha trovato forti prove di differenze di sesso nel volume di alcune regioni del cervello umano, una scoperta che era stata precedentemente mostrata solo nei topi (Proceedings of the National Academy of Sciences, Vol. 117, n. 31, 2020). Questi risultati hanno implicazioni per la nostra comprensione delle differenze di sesso ben consolidate nella cognizione, nel comportamento e nel rischio di malattie psichiatriche, ha osservato Raznahan.

Uno dei motivi per cui i risultati sono così affidabili, ha aggiunto Raznahan, è che i ricercatori sono stati in grado di confrontare i loro risultati con migliaia di immagini da un set di dati non correlato della biobanca britannica e le hanno trovate altamente coerenti, un altro potenziale vantaggio dei big data.

Salire a bordo

Mentre alcuni psicologi stanno acquisendo maggiore familiarità con i big data, per altri può sembrare una montagna spaventosamente alta di nuovi concetti e tecniche da padroneggiare. Oltre a imparare a lavorare con i big data set, l'analisi dei big data implica l'apprendimento di molteplici tecniche relative all'acquisizione, alla gestione e all'analisi di tali dati.

Fortunatamente, c'è molto aiuto disponibile per l'apprendimento di queste tecniche. Per prima cosa, i college e le università offrono più programmi, iniziative e persino diplomi in queste aree. E sebbene i dipartimenti di psicologia non offrano sempre tali corsi, gli studenti possono spesso frequentarli in altri dipartimenti "ed espandere davvero il potenziale di ciò che possono fare, nonché gli strumenti che hanno a loro disposizione", ha affermato Wojcik. L'apprendimento di linguaggi di programmazione come Python, R o SQL, ad esempio, può essere un supporto fondamentale per questo lavoro, consentendo una raccolta di dati estremamente rapida, ha osservato.

Nel frattempo, l'universo online offre una vasta gamma di opportunità di formazione, inclusi campi estivi come Neuromatch, Statistical Horizons e Stats Camp, nonché corsi di formazione e programmi di

certificazione. Devi anche essere pronto a imparare molto da solo, ha aggiunto Grimm, ma c'è un sacco di supporto della community sui forum online per aiutare a risolvere i problemi che si presentano.

Indipendentemente dal fatto che gli psicologi facciano il grande passo per apprendere questi metodi da soli o lavorino in tandem con esperti di raccolta dati, è intelligente interessarsi a causa del potenziale dei big data per migliorare la ricerca e il campo in generale, ha affermato Wojcik.

"Come psicologo, ho scoperto che ci sono davvero ricche fonti di dati comportamentali significativi che sono altrettanto interessanti, se non di più, dei dati di sondaggi convenzionali che potrei aver raccolto in laboratorio".

13. L'influenza della psicologia sui messaggi di salute pubblica è in crescita: gli psicologi stanno svolgendo ruoli sempre più vitali in ambito medico e sanitario

Due anni dopo i primi casi segnalati di COVID-19, i leader civici stanno già pensando alla prossima pandemia e le lezioni apprese durante la frenetica risposta al coronavirus hanno portato a un crescente riconoscimento che le intuizioni comportamentali sono un pezzo chiave di quel puzzle.

Ora, il contributo degli psicologi, che stanno studiando e applicando approfondimenti sui messaggi e sul comportamento della salute, è più importante che mai e viene riconosciuto per il suo valore.

"La pandemia di COVID-19 ha dimostrato ancora una volta che l'integrazione delle scienze comportamentali e della comunicazione nella programmazione della salute pubblica è vitale per il controllo e la prevenzione delle malattie", ha affermato lo psicologo Neetu Abad, PhD, scienziato del comportamento nella divisione di immunizzazione globale presso i Centri statunitensi per Controllo e prevenzione delle malattie (CDC).

Quando la pandemia ha colpito, gli psicologi sono stati tra i primi a rispondere. Nell'aprile 2020, Jay Van Bavel, PhD, professore associato di psicologia e scienze neurali presso la New York University, e i suoi colleghi hanno pubblicato un riepilogo di risultati sociali e comportamentali attuabili relativi a comportamento sanitario, disinformazione e stress (Nature Human Behaviour, Vol 4, 2020). Tali risultati si basano su precedenti lavori sulla salute pubblica, incluso un libro preveggenza dello psicologo Steven Taylor, PhD, The Psychology of Pandemics, pubblicato nell'ottobre 2019.

Gli psicologi hanno anche lanciato studi multinazionali su larga scala che misurano il rispetto delle misure sanitarie relative al COVID. Van Bavel, lo psicologo Tian Lin, PhD, dell'Università della Florida, e i loro colleghi hanno scoperto che i giovani maschi nei paesi ben sviluppati avevano meno probabilità di riferire di conformarsi alle linee guida sulla salute pubblica, suggerendo la necessità di campagne rivolte a questo gruppo demografico (Social Science & Medicina, Vol. 286, 2021).

Altri hanno condotto ricerche sui messaggi di vaccinazione, scoprendo che le campagne che enfatizzano la speranza, l'altruismo e altre emozioni positive sono più efficaci dei messaggi che alimentano la paura e l'ansia (Chou, W. S., & Budenz, A., Health Communication, Vol. 35, No 14, 2020). Tali messaggi prosociali sembrano essere particolarmente efficaci nelle zone rurali, perché le persone ritengono che il loro comportamento avrà un chiaro impatto sulla comunità, secondo uno studio di Dolores Albarracín, PhD, professoressa di psicologia, economia e medicina all'Università dell'Illinois a Urbana-Champaign e i suoi colleghi (PNAS, Vol. 118, No. 1, 2021).

Anche la ricerca psicologica è stata fondamentale per caratterizzare e combattere la parallela "infodemia" della disinformazione che ha accompagnato la diffusione del COVID-19. All'inizio, gli psicologi hanno aiutato a determinare chi è stato esposto a false informazioni e teorie del complotto sul virus e perché quei messaggi erano così persuasivi. Ora stanno approfondendo le sfumature della disinformazione sanitaria, scoprendo che le persone con maggiore fiducia nella scienza possono anche essere facilmente fuorviate da

false affermazioni quando sembrano fondate sulla scienza (O'Brien, T. C., et al., Journal of Psicologia sociale sperimentale, Vol. 96, 2021).

"Certo, la fiducia nella scienza è necessaria, ma stiamo imparando che può anche diventare una vulnerabilità", ha affermato Albarracín, coautore dello studio.

Ma gli psicologi non stanno solo conducendo ricerche, stanno anche lavorando con agenzie federali e funzionari eletti per tradurre queste intuizioni in azioni. Al CDC, Abad aiuta a progettare e implementare interventi che affrontano l'esitazione sui vaccini su scala globale (per ulteriori informazioni sul suo lavoro, vedere Conversazione di questo mese, a pagina 31). Van Bavel ha parlato con il personale del Congresso e la Casa Bianca delle sue scoperte, incluso come personalizzare i messaggi sanitari per i gruppi emarginati. E le National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM) hanno lanciato la Societal Experts Action Network, che unisce esperti comportamentali per aiutare a informare il processo decisionale sulle risposte a COVID-19 e future pandemie.

"Questi comitati hanno il compito di analizzare dati e modelli e fornire una sintesi di informazioni scientifiche", ha affermato lo psicologo Baruch Fischhoff, PhD, professore presso il Dipartimento di ingegneria e politiche pubbliche della Carnegie Mellon University che ha servito nei comitati NASEM orientati verso l'equità distribuzione di vaccini COVID-19 e ricostruzione della risposta federale interagenzia alle emergenze di salute pubblica. "Ma la componente del comportamento umano, cosa fanno le persone con quelle informazioni, è ugualmente importante. Ecco dove la psicologia può aiutare".

14. La telemedicina dimostra il suo valore: gli psicologi stanno vedendo i vantaggi della telemedicina e sperano che i contribuenti continuino a supportarla

Anche dopo la fine della pandemia, la telemedicina sembra destinata a rimanere, secondo il COVID-19 Practitioner Survey dell'APA del 2021 sugli psicologi statunitensi che sono membri dell'APA o potenziali membri.

Un enorme 96% degli psicologi che hanno risposto ha affermato che la telemedicina è efficace terapeuticamente e il 97% ha affermato che dovrebbe rimanere post-pandemia. Anche il numero di medici che utilizzano la telemedicina con almeno alcuni pazienti continua a crescere, dal 33% nel 2020 al 50% nel 2021.

Un numero maggiore di medici che praticano la telemedicina porterà a un maggiore accesso alle cure tanto necessarie. Secondo il sondaggio, la domanda di servizi psicologici è aumentata nell'ultimo anno. Il 43% degli psicologi intervistati ha riportato un aumento del numero di pazienti e il 68% ha riferito che le proprie liste d'attesa erano cresciute dall'inizio della pandemia.

Un fattore che aiuta ad eliminare le barriere per soddisfare tale domanda è il Psychology Interjurisdictional Compact (PSYPACT). Tra le turbolenze della pandemia, alcuni studenti universitari sono tornati a casa e le famiglie si sono trasferite o temporaneamente trasferite in aree meno dense. Alcuni praticanti non erano più in grado di fornire servizi perché i loro pazienti si erano trasferiti al di fuori del loro stato di licenza. PSYPACT consente agli psicologi nelle giurisdizioni partecipanti di fornire servizi attraverso i confini statali, tramite telepsicologia o pratica temporanea di persona.

PSYPACT ha avuto un anno da record, ha affermato Janet Orwig, direttore esecutivo del programma. Ventidue stati hanno introdotto la legislazione PSYPACT, 12 hanno emanato leggi e altri 2 hanno progetti di legge in sospeso. In totale, 27 giurisdizioni hanno emanato la legislazione PSYPACT.

L'Association of State and Provincial Psychology Boards (ASPPB), che gestisce il programma E.Passport, uno dei prerequisiti per l'autorizzazione a partecipare a PSYPACT, ha anche ampliato l'ammissibilità per

consentire agli psicologi che esercitano in modo indipendente dal 1985 sulla base di un dottorato di un istituto accreditato a livello regionale a partecipare.

La pratica della telemedicina oltre la pandemia

Nel sondaggio tra i praticanti, circa la metà degli intervistati ha affermato che l'APA dovrebbe continuare a supportare la telemedicina. L'advocacy è già in corso per garantire che i guadagni della telemedicina realizzati durante la pandemia non vadano persi, ha affermato Connie Galietti, JD, direttore degli affari legali e professionali presso l'Office of Legal and State Advocacy dell'APA.

"All'inizio della pandemia, i pagatori hanno spalancato le porte della telemedicina", ha affermato Alan Nessman, JD, consulente speciale senior per gli affari legali e normativi presso l'APA, citando la copertura della telemedicina solo audio come un esempio di copertura estesa della telemedicina. Due anni dopo, alcuni pagatori non consentono più la telemedicina per i fornitori fuori rete o non rinunciano più ai copay. "Ci aspettiamo che le cose non finiscano del tutto aperte, ma da qualche parte nel mezzo", ha detto Nessman.

Mantenere la parità di pagamento è un'altra priorità, ha affermato Stephen Gillaspay, PhD, direttore del finanziamento dell'assistenza sanitaria presso l'APA. "Prima del COVID, gli psicologi venivano pagati meno per fornire servizi di telemedicina che per fornire servizi di persona", ha affermato. "Durante il COVID, i pagatori hanno detto: 'Ti pagheremo lo stesso importo per assicurarci che tutti ricevano servizi'".

L'APA sta anche spingendo i contribuenti a mantenere il numero ampliato di servizi idonei per la telemedicina nelle case dei pazienti, ha affermato Gillaspay. Altri obiettivi di advocacy includono l'espansione della telemedicina solo audio oltre le diagnosi di salute mentale per includere i codici CPT di valutazione del comportamento sanitario/intervento e l'eliminazione di un requisito dei Centers for Medicare e dei servizi Medicaid che prevede che i pazienti abbiano una visita di persona con un fornitore entro 6 mesi dall'inizio dei servizi di telemedicina.

"L'APA sta spingendo su una varietà di fronti per mantenere in corso la maggior parte di questi guadagni di telemedicina, ma la vera difesa di base da parte degli psicologi è così importante", ha aggiunto Nessman. "Quando ricevi un invito all'azione dall'APA o da un'associazione psicologica statale, invia commenti a sostegno della telemedicina estesa".