

# Al passo con i tempi

**È** sotto gli occhi di tutti il quotidiano appello e richiamo alla "psicologia" per la salute e il benessere dei cittadini in questo periodo di emergenza sanitaria causata dal Covid-19. La comunità degli Psicologi italiani ha saputo fin da subito rispondere prontamente, sul piano professionale, della ricerca e della formazione universitaria, ai bisogni e alle richieste delle persone che, inaspettatamente, sono state poste di fronte a uno scenario incerto, indefinito e fonte di paure, ansie e preoccupazioni.

Molti psicologi si sono attivati affinché potessero offrire velocemente sostegno psicologico e rassicurazione tramite colloqui telefonici e video-chiamate a chiunque ne avesse bisogno e ne facesse richiesta. Alle lodevoli iniziative individuali si sono poi affiancate significative azioni collettive, la più importante delle quali è certamente l'istituzione di un numero verde di assistenza psicologica da parte del Ministero della Salute e

**La pratica dei colloqui e degli interventi psicologici online non è una novità né in Italia né nel resto del mondo, e gli psicologi hanno potuto contare su numerose risorse, sia in termini di tecnologie disponibili che nei termini di linee-guida e raccomandazioni pratiche**

di VENUSIA COVELLI, GIAN MAURO MANZONI, VALENTINA CARFORA

della Protezione Civile, in collaborazione con l'Ordine Nazionale degli Psicologi e numerose associazioni di psicologia.

L'offerta di supporto psicologico non è stata, e non è, l'unica modalità con cui gli psicologi si sono messi al servizio dei cittadini in questo periodo di emergenza. Molti hanno prestato aiuto in

modo indiretto: tramite i giornali, la TV e i social media hanno offerto e continuano a offrire, con competenza e autorevolezza, consigli, chiavi di lettura, rassicurazioni e strumenti utili per una migliore gestione dello stress, così come di qualsiasi altra condizione critica sul piano personale, familiare e sociale causata dall'emergenza Covid-19 e soprattutto dalle misure, molte delle quali restrittive, messe in atto a più riprese dal Governo per contenere la diffusione del virus e ridurre il rischio di contagio.

Molti psicologi sono stati inoltre impegnati in attività di ricerca e formazione, anche universitaria, inserendosi nella fitta rete delle comunicazioni presenti sui social, svolgendo pertanto un ruolo fondamentale nel di-

scriminare opinioni qualunque e fake news da informazioni scientificamente fondate e corrette. Un elemento comune a tutte le azioni psicologiche messe in campo nel primo periodo emergenziale e in parte anche in questa seconda fase è ovviamente la distanza. Pur essendo professionisti sanitari, anche gli psicologi sono stati costretti a chiudere i propri luoghi di lavoro per un lungo periodo e a "trasferirsi" in luoghi virtuali creati dal telefono, dalla chat o dai software di video-comunicazione. Anche in questa seconda fase, pur potendo riaprire i propri studi fisici e ricevere clienti e pazienti in osservanza delle normative sulla sicurezza, moltissimi psicologi hanno continuato a erogare prestazioni

psicologiche a distanza tramite Internet. Fortunatamente la pratica dei colloqui degli interventi psicologici online non era una novità né in Italia né nel resto del Mondo, e gli psicologi hanno potuto contare su numerose risorse, sia in termini di tecnologie disponibili che nei termini di linee-guida e raccomandazioni pratiche.

La media e le nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione hanno quindi permesso agli psicologi di mettersi al servizio della popolazione in un periodo in cui il bisogno di sostegno psicologico è stato ed è ancora molto alto. Questa esperienza sta segnando il tempo della professione di psicologo e fa intravedere un futuro non troppo lontano in cui gli psicologi saranno non solo esperti di comunicazione mediata ma anche di nuove tecnologie ausiliarie o sostitutive in grado di potenziare gli interventi psicologici e di estenderne la portata. Un esempio di nuova tecnologia ausiliaria, sostitutiva e perfino ubiquitaria al servizio degli psicologi è l'App per smartphone. Tra le varie offerte disponibili, alcune App sono finalizzate alla prevenzione primaria

della salute e del benessere in termini psicologici (per es., propongono un monitoraggio giornaliero dell'umore), sociali (per es., contrastano l'isolamento sociale o promuovono una comunicazione aperta tra i partner) e fisici (per es., guidano gli utenti verso

l'acquisizione di stili di vita sani). Altre App, invece, si inseriscono nel campo della prevenzione secondaria e terziaria della salute e offrono la possibilità di integrare i percorsi terapeutici tradizionali. In questo caso, le App possono aiutare gli utenti a monitorare i loro sintomi, ad applicare tecniche specifiche quali

L'attuale emergenza sanitaria legata all'infezione da Covid-19 ha ripercussioni rilevanti sulla salute mentale sia per le persone già affette da un disagio psichico, portando a dei peggioramenti, sia per le persone che non soffrivano di questi disturbi. L'aggravarsi dei casi è confermato dai risultati di un questionario dell'Università di Roma Tor Vergata a cui hanno risposto oltre 18.000 persone: è emerso che il 37% degli intervistati presenta sintomi di disturbo post traumatico da stress, il 17% sintomi depressivi, il 20% ansia severa, il 7% insonnia e il 21% stress.

## UNA PSICOLOGIA ONLINE PER AVVICINARSI ALLE PERSONE ANCHE A DISTANZA

rilassamento ed esercizi di mindfulness, o a trovare supporto terapeutico immediato quando sono in una situazione di crisi. Nel campo di applicazione di questa tecnologia, lo psicologo può assumere sia un ruolo di attore in team multidisciplinari che di regista svolgendo una funzione di guida per la selezione e l'utilizzo di App in base alle necessità del singolo paziente.

Appare pertanto evidente come, nel contesto attuale, di profondi e repentini cambiamenti, lo psicologo debba sempre più essere in grado di incorporare nel proprio sapere, saper fare, e quindi saper essere, gli strumenti messi a disposizione dalle nuove tecnologie, che hanno richiesto e richiederanno sempre più u-

na formazione universitaria mirata sull'acquisizione di nuove competenze al passo con i tempi. Una psicologia a distanza che, come accade per la formazione universitaria e-learning, accorcia le distanze per avvicinarsi alle persone. E poi, se da un lato è necessario, ed già presente, un impegno comune da parte degli psicologi per formarsi e integrare le conoscenze già acquisite su questi nuovi strumenti, dall'altro sarà importante continuare l'impegno già efficacemente profuso dalle Istituzioni nel pubblicizzare, monitorare e diffondere le risorse psicologiche a disposizione del cittadino, per una psicologia sì fisicamente a distanza ma comunque presente, accessibile e diffusa. Al servizio dei cittadini.