

<https://www.ilsole24ore.com/art/come-stai-psicologi-test-gratuito-valutare-salute-mentale-AF7PAacD>

Come stai? Dagli psicologi il test gratuito per valutare la salute mentale

Enpap, l'ente previdenziale della categoria, avvia la seconda edizione del progetto Vivere Meglio: primo check online per tutti e sedute di sostegno offerte ai residenti di Emilia Romagna, Marche e Toscana Servizio Servizio Contenuto basato su fatti, osservati e verificati dal reporter in modo diretto o riportati da fonti verificate e attendibili. Scopri di più «Vivere meglio» di Valeria Uva 18 aprile 2024 4' di lettura Si chiama Vivere meglio ed è un progetto gratuito offerto dalla Cassa di previdenza degli psicologi (Enpap), destinato in primo luogo a chi è stato colpito dalle alluvioni di un anno fa in Emilia Romagna, Marche e Toscana, ma che offre a tutti, in modo indistinto, la possibilità di testare il proprio stato di salute psicologico e capire se si hanno disagi e disturbi anche lievi, quali, ad esempio, ansia e depressione. L'iniziativa parte oggi, 18 aprile. Nel sito dedicato di Enpap si può accedere a un test scientifico strutturato in 27 domande, che restituisce una prima valutazione del benessere mentale dell'individuo, indirizzando, a seconda del risultato, ai manuali di auto aiuto presenti sul portale e scaricabili gratuitamente o suggerendo interventi di sostegno psicologico. Fin qui la parte aperta a tutti, gratuitamente. Solo per i cittadini che sono stati colpiti dalle alluvioni di maggio 2023 in Emilia Romagna, Marche e Toscana, sulla base del risultato del test Enpap mette poi a disposizione dei percorsi di sostegno per i disturbi più lievi di ansia e depressione, anche questi gratuiti. Vivere Meglio è giunto quest'anno alla seconda edizione e ha l'obiettivo di promuovere l'accesso alle terapie psicologiche di sostegno. Realizzato in collaborazione con alcune università italiane, punta anche a sostenere, con una borsa lavoro, gli psicologi iscritti all'ente vincitori di un bando i quali, a loro volta, forniscono gratis ai cittadini dei loro territori un certo numero di trattamenti per i



disturbi emotivi più comuni (ansia, depressione, disturbi dell'adattamento). La prima edizione, partita a ottobre 2022, è stata un successo: cinque milioni di risorse stanziate da Enpap, 945 i professionisti coinvolti e 9.222 beneficiari del servizio. «Siamo partiti in via sperimentale con un progetto rivolto a tutti gli italiani focalizzato sui disagi post Covid - spiega il presidente della Cassa, Damiano Felice Torricelli - grazie a risorse straordinarie accantonate negli anni. Ora dobbiamo concentrarci su iniziative mirate come quella del sostegno agli alluvionati». Per questo Enpap ha stanziato ora un milione: sarà destinato a 162 psicologi operativi nei territori alluvionati che, a loro volta, potranno offrire circa dieci sedute di sostegno psicologico. A selezionare le maggiori urgenze sarà, da un lato, il test gratuito di autovalutazione presente sul sito (quello aperto a tutti) e, dall'altro, anche i medici di famiglia sul territorio.«In presenza di emergenze e catastrofi, come le alluvioni, c'è una grande risposta collettiva immediata - sottolinea ancora Torricelli - che si dirada, per forza di cose, dopo un po' di tempo. Mentre è necessario intervenire anche a distanza di sei mesi, un anno perché è in questa fase che possono emergere i disturbi, anche legati all'adattamento alle nuove condizioni».I trattamenti psicologici di Vivere Meglio si basano sull'esperienza britannica Iapt (Improving access to psychological therapies), un progetto che il sistema sanitario pubblico del Regno Unito realizza da più di 10 anni per erogare, ogni anno, interventi psicologici gratuiti, brevi e mirati, a un milione di persone che presentano disturbi psicologici quali l'ansia e la depressione. I trattamenti proposti da Vivere Meglio sono quindi basati sul modello stepped care, per cui gli interventi vengono dosati in relazione al bisogno di ogni persona, in maniera mirata e graduale. Anche in questo 2024 le persone che, all'esito di uno screening iniziale condotto online, accederanno ai trattamenti gratuiti avranno la possibilità di seguire trattamenti brevi e focalizzati con uno psicologo o uno psicoterapeuta. Nella scorsa edizione l'80% delle persone trattate ha registrato un miglioramento. Collegandosi al sito ogni cittadino potrà effettuare lo screening iniziale, sempre gratuito per tutti, composto da 27 domande, per sapere "come sta" il proprio benessere psicologico. A seguito dello screening online, chi necessita di un trattamento avrà un'indicazione specifica e, appunto, se risiede nelle zone alluvionate, potrà avere accesso agli incontri gratuiti di consulenza psicologica o psicoterapia. Sempre sul sito chiunque può scaricare manuali di auto-aiuto o psico-educazionali che contengono indicazioni utili a gestire, da soli o con l'assistenza di uno psicologo, problematiche psicologiche molto comuni quali stress, rabbia, ansia, disturbi del sonno, lutto etc. Gli opuscoli sono redatti e aggiornati sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche e

offrono un supporto concreto a chi li utilizza. Dopo l'emergenza nelle tre Regioni alluvionate c'è ancora tanto da fare, anche a livello psicologico. «Ci sono ancora da ricostruire case, negozi e altre attività - ha sottolineato il presidente dell'Ordine psicologi dell'Emilia Romagna, Gabriele Raimondi, durante la presentazione di Vivere Meglio- a distanza di un anno sono in crescita i disturbi dell'adattamento, con una difficoltà a vivere la nuova quodianità». Di "ecoansia" ha parlato invece **Katia Marilungo**, alla guida dell'Ordine delle Marche: «Dopo un terremoto e due alluvioni sul nostro territorio si vive in perenne allerta, con l'occhio rivolto al meteo e l'ansia per le previsioni di eventi avversi». «Il bisogno più comune è quello di stabilità» ha aggiunto Francesca Guerra, che coordina il progetto per la Toscana. Da quest'anno poi parte la collaborazione con i medici di medicina generale sul territorio. «Potranno anche loro valutare i propri pazienti - ha sottolineato Antonio Pio D'Ingianna della Federazione medici di medicina generale - ed indirizzarli agli psicologi per seguirli insieme». Luogo: Roma Lingue parlate: Inglese, Tedesco Argomenti: Professioni, Norme