

“#tucomestai” un progetto di AltraPsicologia Lombardia per la promozione della figura dello psicologo

“Il benessere mentale è una componente essenziale della definizione di salute data dall’OMS. Una buona salute mentale consente agli individui di realizzarsi, di superare le tensioni della vita di tutti i giorni, di lavorare in maniera produttiva e di contribuire alla vita della comunità.”

Così la dott.ssa Margaret Chan, past Direttore generale dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, introduceva il Piano d’Azione per la Salute Mentale 2013-2020. Così **la sfera mentale diventa parte integrante del benessere della persona**, intesa sia nella sua individualità, sia nella sua sfera sociale. In Italia, secondo gli ultimi dati dell’Istituto superiore di sanità, le patologie psichiatriche più frequenti sono «la depressione, la schizofrenia e le sindromi nevrotiche e somatoformi». Il numero di persone con patologie psichiatriche assistite dai servizi specialistici sono state circa 850 mila, mentre le prestazioni erogate dai servizi territoriali sono state più di 11 milioni.

Un Piano d’Azione che puntava ad importanti obiettivi come **equità, prevenzione dei disturbi mentali e maggiori opportunità di recovery.**

Poi è arrivato il tempo della pandemia. dell’**emergenza sanitaria** e delle richieste di responsabilità individuale e sociale, fatte di quarantene, isolamenti e cambi radicali allo stile di vita. **Un tempo complesso** che ha rimesso in gioco le nostre abitudini. **Un tempo in cui non tutti sono stati in grado di gestire lo stress psicologico e la paura creatasi.**

Oggi siamo alle soglie di una seconda ondata. I casi dei malati Covid-19 continuano ad aumentare e questa situazione sta portando nuovamente malessere nella popolazione. Diversi i sintomi che possiamo raccogliere: ansia, umore deflesso (che si può trasformare in depressione), disturbi del sonno, paura del futuro, incertezza che impatta sulla quotidianità, isolamento sociale, timore di perdere il lavoro. Ma anche complessità economiche, gestione del tempo in casa con complesse ricadute sul sistema genitoriale e pensieri per i figli a scuola.

Preoccupazioni e ansie connesse in maniera più o meno diretta al virus che stanno colpendo duro la salute mentale della popolazione.

I numeri suggeriscono che dal punto di vista del benessere mentale l'autunno potrebbe svelarci una situazione difficile, in cui più di una persona su due potrebbe soffrire di disturbi legati alla sfera psicologica.

«Prima del Covid-19 si stimava che nel 2030, cioè tra meno di 10 anni, le malattie della mente supereranno le malattie cardiovascolari diventando le più diffuse al mondo: considerando l'enorme aumento di casi avuto in questo periodo tra pre e post lockdown, non è escluso che questo sorpasso possa avvenire addirittura prima, se non è già avvenuto»

In questo contesto, come **AltraPsicologia Lombardia**, abbiamo deciso di attivarci con una **CAMPAGNA SOCIAL DI SENSIBILIZZAZIONE**, che possa aiutare a comprendere a quante più persone possibile, la ricchezza dell'apporto che può dare la nostra figura professionale, oggi ancor più che in altri momenti storici.

Partendo dai temi che i nostri pazienti ci portano in studio, abbiamo creato una serie di vignette valorizzando lo psicologo e ciò che può fare aiutando le persone ad entrare in contatto con i loro vissuti al fine di sostenere e prevenire una

cronicizzazione.

Mettiamo quindi a disposizione dei colleghi, un lavoro portato avanti dal Gruppo Comunicazione di Ap Lombardia, fornendo grafiche da condividere sui social principalmente utilizzati dai cittadini (facebook e instagram) per promuovere la figura dello psicologo. Tutti i colleghi potranno quindi utilizzare i materiali pubblicati sui nostri canali (<https://www.facebook.com/groups/ap.lombardia/>) e condividerli sulle pagine professionali e profili personali.

I nostri valori sono da sempre la rete e la colleganza.

Condividiamo con voi il progetto portato avanti in modo volontario dalla nostra task force 'Comunicazione' augurandoci che piccoli segnali come questo, possano fare grande rumore nell'amplificazione della rete.

#altrapsicologialombardia #comestai #cisonoglipsicologi

Erica Volpi