

“Vivere Meglio - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche” PERCORSI GRATUITI DISPONIBILI PER TUTTI I CITTADINI

Gli effetti delle (recenti) condizioni emergenziali sulla sfera psicologica comporteranno sicuramente un aumento delle problematiche psicologiche e psichiatriche, in particolare di quelle correlate allo stress, in un quadro già molto grave di ritardo del nostro Paese rispetto al trattamento dei Disturbi Mentali Comuni. Per contribuire alla ripartenza del Paese, e sviluppare innovative modalità di accesso ai trattamenti psicologici, l'Ente di Previdenza e Assistenza degli Psicologi (ENPAP) propone di realizzare, a partire dal 1 ottobre 2022, un progetto-intervento diffuso e gratuito per i cittadini, per ampliare l'accesso alla terapia psicologica di ansia e depressione, considerati come i più diffusi Disturbi Mentali Comuni associati alle condizioni di distress. Al Progetto, che non è da confondere con il bonus psicologo, possono aderire tutti i cittadini che, indipendentemente quindi dal reddito, stiano attraversando un momento

di difficoltà emotiva. Tutte le persone interessate ad intraprendere il percorso possono accedere su propria iniziativa al portale dedicato Enpap “www.viveremeglio.enpap.it” compilando una serie di questionari che indicheranno il livello di bisogno: basso (e a queste persone non sarà permesso aderire al percorso di trattamento), medio o alto. Laddove i questionari facciano emergere una condizione di bisogno, sia essa a media o alta intensità, il cittadino potrà fare richiesta di un voucher che gli darà diritto a due colloqui preliminari, volti ad inquadra-

re meglio il problema, e dodici sedute che avranno la finalità di aiutarlo il più possibile nella risoluzione di quanto induce e mantiene uno stato di sofferenza psicologica. Sia i due colloqui sia le dodici sedute saranno completamente gratuiti. E' richiesta la presenza e non sono possibili percorsi online. Sul portale, di libero accesso, saranno disponibili inoltre una serie di manuali specifici, completamente scaricabili, su disagi quali l'ansia sociale, l'ansia per le malattie, l'ansia generalizzata, il disturbo da panico, la depressione, l'autolesionismo, i conflitti in famiglia... L'idea di base di questo progetto è promuovere una cultura che identifichi le difficoltà emotive come qualcosa di risolvibile attraverso un idoneo percorso, facilitando la richiesta di aiuto di chi ne ha bisogno, disincagliando dalla logica resistente e illogica secondo cui chi sta male non solo non possa stare meglio ma debba anche vergognarsi del proprio stato.

