

VareseNews

Quando la testa non regge la quarantena, ecco gli psicologi che aiutano gratuitamente

Pubblicato: Lunedì 13 Aprile 2020



Sono molte le realtà di sostegno gratuito sul territorio. In gruppo o individualmente, sono psicologi esperti o studiosi nel campo psicologico che gratuitamente sono a disposizione del prossimo in questo momento così particolare delle nostre vite. Abbiamo fatto una piccola guida tra quelli del territorio, attivi on line. La lista che segue non ha la presunzione di essere completa ma offre una rapida panoramica dei servizi a disposizione.

Prosemica del Riccio è nata da una settimana ma già conta più di 60 iscritti.

Si tratta di un gruppo di giovani dell'Università dell'Insubria che ha pensato di offrire un servizio educativo gratuito per dare un sostegno digitale nel corso dell'emergenza da Covid-19.

Loro sono Luca Frusciello e Arianna Novello, educatori professionali e pedagogisti; Sabrina Terranova, educatrice professionale; Giorgia Magnoni, educatrice professionale in formazione e Davide Alberto Taverna, in procinto di laurearsi in Educazione Professionale.

In questo periodo di forzata lontananza dalle nostre reti relazionali, i cinque giovani hanno voluto ispirarsi al riccio, che sa moderare la prossemica trovando la giusta distanza con l'altro per non ferirsi e al contempo non rimanere solo, per creare una piattaforma come canale di continuità educativa a distanza.

La Prosemica del Riccio nasce «dall'osservazione della quotidianità dall'interno delle nostre famiglie in cui abbiamo evidenziato l'emergenza di un bisogno – ha spiegato il pedagogo Luca -. Chiaramente

non tutti hanno bisogno del nostro aiuto, ma la situazione tende a creare problemi nel vivere quotidiano e quindi abbiamo pensato fosse una buona idea quella di attivarci in modo tale che chi avesse bisogno ci potesse raggiungere. Ecco perché ci siamo impegnati molto nel creare il sito web con la collaborazione dell'avvocato Antonio Perrini, di Geografo Consulting per la programmazione del sito e dell'agenzia Motus Film per la realizzazione del video».

Gli appuntamenti scanditi in chiamate, messaggi, videochiamate e socialnetwork risultano mezzi attraverso cui gli utenti trovano un equilibrio. Da questi appuntamenti volti a diversificare le giornate e che spaziano da questionari dal tema cinematografico al messaggio della buonanotte, «si riscontrano pensieri positivi, a dimostrazione che avere un appuntamento e percepirne l'attesa scandisce il tempo della giornata e offre equilibrio all'interno dell'intero nucleo familiare» ha sottolineato ancora Luca, orgoglioso dei risultati riscontrati.

I servizi di supporto educativo e pedagogico sono dedicati a tutte le fasce d'età e rivolti a tutti coloro che si trovano in difficoltà nel gestire questa nuova quotidianità. È possibile accedervi gratuitamente dal sito <https://prossemicadelriccio.it> e sono attivati mediante colloquio educativo online, prenotandosi compilando il form alla sezione "Per Te", seguendo le proposte del Blog oppure iscrivendosi alla Newsletter.

Un'altra sezione del sito, la Join Us, è invece dedicata ad altri pedagogisti ed educatori a cui piacerebbe dare un contributo.

Laura Marinoni, invece, psicoterapeuta sistemico-relazionale di Busto Arsizio con un bagaglio di esperienza di 8 anni, la trovate alla mail laura_marinoni@libero.it. «Nella situazione attuale è difficile che un paziente si fidi di una psicologa che non ha mai visto in quanto è fondamentale che si crei una relazione empatica e attraverso il mezzo tecnologico non è facile che questo avvenga, ma niente è impossibile, pertanto sono disponibile in maniera gratuita per chiunque avesse necessità di una consultazione» ha affermato la dottoressa Marinoni, che seguendo il suggerimento dell'Ordine degli psicologi, fin dai primi di marzo, si è resa disponibile ai pazienti con colloqui Skype o telefonici.

«Dopo le titubanze iniziali di coloro che hanno annullato gli appuntamenti, oggi sto continuando con diversi pazienti la terapia avviata; c'è chi preferisce parlare tramite Skype e chi invece per chiamata normale preferendo spostarsi per casa col telefono per non essere ascoltato/a» ha spiegato Laura Marinoni evidenziando il problema della privacy e l'acutizzarsi della difficoltà.

«Se con la terapia la situazione stava migliorando, ora in questa situazione tutto torna ad essere più acceso, dalle litigate con il fidanzato agli stati ansiosi. Ecco perché suppongo che la richiesta esplodi dopo questa crisi» ha concluso la psicoterapeuta, ribadendo di essere a disposizione per una chiacchierata per chiunque ne sentisse il bisogno.

Anche **Camilla Ponti**, al quinto anno di psicologia all'Università Bicocca di Milano, ha deciso di mettere a disposizione il suo tempo libero per dare sostegno psicologico gratuito a chiunque ne avesse bisogno.

«Dati i molteplici anni di assistenza a giovani detenuti, i tirocini in psicoterapia e ulteriori esperienze nel campo, ho pensato fin dall'inizio della quarantena di potermi mettere in gioco diffondendo un pensiero positivo chiacchierando con la persona che ne necessita. Ma non pensavo di avere tale riscontro» ha precisato la laureanda che con un post sui canali social ha dato il via ad una raffica di richieste. «Nonostante i pregiudizi che possono sussistere nello scrivere a qualcuno di totalmente estraneo e le difficoltà relative al concetto di privacy, mi ha scritto una quindicina di persone. Ho parlato con loro di cose importanti e anche di argomenti più leggeri riscontrando, però, un senso di solitudine e di confusione comune; mentre dalle lettere dei giovani detenuti ho percepito la chiara paura che il virus possa entrare nelle carceri» ha raccontato Camilla piacevolmente sorpresa dall'atto di fiducia di coloro che l'hanno contattata.

Camilla la potete trovare sui canali social ai seguenti link <https://www.facebook.com/cami.ponti.1>, https://www.instagram.com/rosso_palloncino/?hl=it oppure alla mail c.ponti5@campus.unimib.it.

Ricordiamo anche il servizio di **Centro Talea**, il centro di psicologia, psicoterapia e formazione multidisciplinare e interdisciplinare (a Busto Arsizio), diretto dalla psicologa e

psicoterapeuta Rosa Versaci. Fin dall'inizio dell'emergenza da Covid-19, la dottoressa Versaci insieme al suo team ha aperto uno sportello gratuito per i meno abbienti. Sarà possibile usufruire di questo servizio scrivendo all'indirizzo email: info@centrotalea.com attraverso cui verrà tutelata ogni informazione e dato personale.

Inoltre, riportiamo di seguito l'iniziativa messa in atto dalla Lombardia e proposta sul sito del Ministero della Salute. **L'Ordine degli psicologi della Lombardia** ha attivato un filo diretto telefonico che risponde al numero 0282396234 gestito da: Croce Rossa Italiana, Psicologi per i popoli, Sipem (Società italiana di psicologia dell'emergenza), Spe (Squadra psicosociale per le emergenze), Cisom (Corpo italiano di soccorso dell'ordine di Malta) e Emdr Italia. Gli psicologi rispondono tutti i giorni, dalle 9 alle 18.

Per accedere al servizio **“Pronto spy – Covid-19”**, il servizio gratuito di supporto psicologico telefonico offerto da Sipem Sos – Lombardia, la Società italiana di psicologia dell'emergenza, è necessario inviare una mail all'indirizzo sipemsoslombardia@gmail.com fornendo il proprio recapito telefonico per essere ricontattati oppure telefonando al numero 379 1898986.

di [Francesca Cisotto](#)