



RASSEGNA STAMPA

“Benessere familiare: può condizionare tutti gli altri ambiti della vita”

"Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita". Al via campagna Enpap 'Stare bene, fare meglio'

"Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita". Al via campagna Enpap 'Stare bene, fare meglio'. L'Ente previdenziale degli psicologi: "Al terzo anno di pandemia, sono tante le famiglie che accusano il colpo dello stress protratto e delle tante incertezze che ancora oggi gravano sul futuro del nucleo domestico alimentando ulteriori disagi, non solo in famiglia. Meglio lavorare in prevenzione prima che le difficoltà si cronicizzino, suggeriscono gli psicologi, magari avvalendosi dell'aiuto di un esperto che contribuisce a creare un clima sereno in famiglia".

25 GEN - La limitazione della socialità, il riadattamento degli spazi domestici per gestire al meglio la dad dei figli e lo smartworking degli adulti, la condivisione dello stesso ambiente h. 24. Siamo al terzo anno di pandemia, e le famiglie accusano il colpo dello stress protratto, della paura dei contagi, delle tensioni a causa di una mancata comunicazione di coppia e con i figli, dei disagi dati dagli ambienti troppo piccoli e poco funzionali a cambiamenti così repentini, dei conflitti mal gestiti, e dell'incertezza, che crea sempre più confusione, su cosa (ancora) accadrà domani. Bambini e ragazzi sono pervasi da diversi malesseri, come ansia, attacchi di panico, difficoltà di concentrazione e, come riportano alcuni dati, sono aumentati i casi di autolesionismo tra gli adolescenti.

La pandemia, però, in tutti gli ambiti della vita, e non solo nelle relazioni familiari, ha avuto un effetto amplificatore di ciò che in molte situazioni era già in essere, ma non ancora (del tutto) manifesto. "Il messaggio principale che vogliamo passare con la campagna 'Stare bene, fare meglio' è che ognuno di noi deve prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo coltivando ciò che aiuta a stare bene anche in periodi difficili come quello che stiamo attraversando", premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP.

"Ora più che mai, promuovere il benessere psicologico vuol anche dire fare emergere il potenziale di ciascuno, ridare vita alla propria creatività, mettere al servizio della propria comunità l'intelligenza di cui disponiamo ed essere più funzionali, per noi stessi e per gli altri. La nostra vita prima della pandemia è scomparsa in pochi giorni e questo ha richiesto e ci richiede adattamenti estremamente stressanti. Adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente, oltre che fare i conti con i propri conflitti interiori, in questo momento, è più complicato del solito. L'aiuto di uno psicologo può essere utile per favorire il recupero dell'equilibrio e delle nostre migliori capacità: quella di affrontare i problemi con le risorse che l'ambiente ci offre, di mantenere relazioni soddisfacenti, di guadagnarci ragionevolmente da vivere, di organizzare compiutamente la nostra quotidianità e programmare il futuro. In sintesi, di godere della nostra vita, in tutti i suoi ambiti", sottolinea Torricelli.

Uno degli spunti di riflessione della campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio" #starebenefaremeglio, dice "Contribuisce a creare un clima sereno in famiglia, ma non è un purificatore d'aria": è lo psicologo. Facendo luce su questo aspetto, la campagna ENPAP #starebenefaremeglio vuole anche portare l'attenzione sull'importanza di occuparsi di prevenzione e non solo della gestione di un disagio di coppia o con i figli che si sta cronicizzando e che, in tanti casi, porta a fare scoppiare le coppie con gli ulteriori disagi che comporta. "L'ambiente e gli spazi in cui viviamo e ci muoviamo, sia in famiglia che nel lavoro, sono quelli che influenzano maggiormente anche il nostro stato interiore. La nostra reazione a ciò che ci trasmette l'ambiente è importante, e, se come in questo momento si respira tanta incertezza, che a livello psicologico vuol dire che siamo chiamati a dover riprogrammare le nostre attività in tempi rapidi e con una periodicità ravvicinata, ci porta a difficoltà di pianificazione, creando malcontento e malessere. Nei ragazzi, questo aspetto, si concretizza nella difficoltà a progettare il futuro. Per tutti, vuol dire chiedere alla propria psiche uno sforzo di riadattamento costante, e un continuo lavoro sulla flessibilità mentale. Che, nel lungo periodo, può portare a una sensazione di affaticamento e di non riuscire a vedere più le cose con oggettività, rimanendo in uno stato confusionale che può peggiorare la situazione, in alcuni casi già compromessa", afferma Maura Manca, psicologa clinica, psicoterapeuta e Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza.

Perché occuparci del benessere in famiglia, creando un clima sereno, fa bene a tutti gli ambiti della vita? "Il benessere familiare influenza anche il benessere individuale e viceversa. Se noi stiamo bene, che vuol dire che il nostro essere è in equilibrio, riusciamo a esprimere il nostro benessere in tutti gli ambiti. La famiglia è un insieme di persone che si contagiano a vicenda: se c'è difficoltà a comunicare, se c'è malessere, conflittualità o troppa staticità al suo interno - aspetto spesso poco considerato, ma che può portare a una routine inerte privandoci di emozioni che alimentano il benessere della vita familiare - si vive un disagio psichico", aggiunge Maura Manca. Disagio che se non affrontato in tempo può portare non solo alla staticità, ma anche alla compromissione o alla frattura dei rapporti familiari.

Come può aiutare lo psicologo in questi casi? "Spesso ci rivolgiamo allo psicologo per la cura di un determinato disturbo quando i sintomi sono già manifesti: è ancora radicata l'idea che ce la si può fare da soli, o che parlando con un amico si possano ricevere consigli utili a migliorare la situazione. Potrebbe essere anche così, perché è vero che possiamo fare tante cose

"Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita". Al via campagna Enpap 'Stare bene, fare meglio'

da soli, ma se continuiamo a passare le nostre giornate sotto sforzo, facendo vari tentativi, magari fallimentari, il rischio è quello di aggravare la situazione, appesantendola ulteriormente e amplificando la sensazione di stanchezza, di irascibilità e tutto quello che ci si porta dietro da tempo. Lo psicologo può aiutare proprio nella gestione del quotidiano, nell'economia psichica, nell'organizzazione e nella flessibilità e nella gestione dell'incertezza. Perché se riusciamo a usare le parole giuste, a compiere le azioni giuste, riusciamo anche a cambiare la nostra neurochimica cerebrale, dando beneficio e una migliore qualità alla relazione. Lo psicologo lavora insieme alle persone anche in prevenzione, contribuendo a favorire uno stato di benessere e una migliore gestione del quotidiano", conclude Maura Manca.

25 gennaio 2022

Testata: Il Sole 24 ore Sanità

Data: 25 gennaio 2022

Link: <https://www.sanita24.ilssole24ore.com/art/lavoro-e-professione/2022-01-25/psicologi-soccorso-contro-stress-covid-campagna-enpap-stare-bene-fare-meglio-115458.php?uuid=AED3x39&>

Sanità24

Il Sole **24 ORE**

25 gen
2022

SEGNALIBRO | ☆

FACEBOOK | f

TWITTER | 🐦

LAVORO E PROFESSIONE

S
24

Psicologi in soccorso contro lo stress da Covid, Campagna Enpap "Stare bene, fare meglio"

Al terzo anno di pandemia, sono tante le famiglie che accusano il colpo dello stress protratto e delle tante incertezze che ancora oggi gravano sul futuro del nucleo domestico alimentando ulteriori disagi, non solo in famiglia. Meglio lavorare in prevenzione prima che le difficoltà si cronicizzino, suggeriscono gli psicologici, magari avvalendosi dell'aiuto di un esperto che contribuisce a creare un clima sereno in famiglia. La campagna dell'Ente nazionale di Previdenza e assistenza per gli psicologi

Testata: Il Sole 24 ore Sanità

Data: 25 gennaio 2022

Link: https://www.sanita24.ilssole24ore.com/art/lavoro-e-professione/2022-01-25/psicologi-soccorso-contro-stress-covid-campagna-enpap-stare-bene-fare-meglio-115458.php?uuid=AED3x39&&refresh_ce=1

Sanità24

Il Sole **24 ORE**

25 gen
2022

SEGNALIBRO | ☆

FACEBOOK | f

TWITTER | t

LAVORO E PROFESSIONE

S
24

Psicologi in soccorso contro lo stress da Covid, Campagna Enpap "Stare bene, fare meglio"

Al terzo anno di pandemia, sono tante le famiglie che accusano il colpo dello stress protratto e delle tante incertezze che ancora oggi gravano sul futuro del nucleo domestico alimentando ulteriori disagi, non solo in famiglia. Meglio lavorare in prevenzione prima che le difficoltà si cronicizzino, suggeriscono gli psicologi, magari avvalendosi dell'aiuto di un esperto che contribuisce a creare un clima sereno in famiglia. La campagna dell'Ente nazionale di Previdenza e assistenza per gli psicologi

Testata: Il Mattino

Data: 25 gennaio 2022

Link: <https://www.ilmattino.it/home/enpap consolidare il benessere aiuta la famiglia-6461608.html>

Il Mattino.it

25 Gennaio 2022

ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia

Martedì 25 Gennaio 2022

Prosegue la campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio". Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita perciò meglio prevenire che curare

Uno degli spunti di riflessione della campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio" #starebene fare meglio, dice "Contribuisce a creare un clima sereno in famiglia, ma non è un purificatore d'aria": è lo psicologo. Facendo luce su questo aspetto, la campagna ENPAP #starebene fare meglio vuole anche portare l'attenzione sull'importanza di occuparsi di prevenzione e non solo della gestione di un disagio di coppia o con i figli che si sta cronicizzando e che, in tanti casi, porta a fare scoppiare le coppie con gli ulteriori disagi che comporta.

«Il messaggio principale che vogliamo passare con la campagna 'Stare bene, fare meglio' è che ognuno di noi deve prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene anche in periodi difficili come quello che stiamo attraversando», premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP. «Ora più che mai, promuovere il benessere psicologico vuol anche dire fare emergere il potenziale di ciascuno, ridare vita alla propria creatività, mettere al servizio della propria comunità l'intelligenza di cui disponiamo ed essere più funzionali, per noi stessi e per gli altri. La nostra vita prima della pandemia è scomparsa in pochi giorni e questo ha richiesto e ci richiede adattamenti estremamente stressanti. Adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente, oltre che fare i conti con i propri conflitti interiori, in questo momento, è più complicato del solito. L'aiuto di uno psicologo può essere utile per favorire il recupero dell'equilibrio e delle nostre migliori capacità: quella di affrontare i problemi con le risorse che l'ambiente ci offre, di mantenere relazioni soddisfacenti, di guadagnarci ragionevolmente da vivere, di organizzare compiutamente la nostra quotidianità e programmare il futuro. In sintesi, di godere della nostra vita, in tutti i suoi ambiti», sottolinea Torricelli.

«L'ambiente e gli spazi in cui viviamo e ci muoviamo, sia in famiglia che nel lavoro, sono quelli che influenzano maggiormente anche il nostro stato interiore. La nostra reazione a ciò che ci trasmette l'ambiente è importante, e, se come in questo momento si respira tanta incertezza, che a livello psicologico vuol dire che siamo chiamati a dover riprogrammare le nostre attività in tempi rapidi e con una periodicità ravvicinata, ci porta a difficoltà di pianificazione, creando malcontento e malessere. Nei ragazzi, questo aspetto, si concretizza nella difficoltà a progettare il futuro. Per tutti, vuol dire chiedere alla propria psiche uno sforzo di riadattamento costante, e un continuo lavoro sulla flessibilità mentale. Che, nel lungo periodo, può portare a una sensazione di affaticamento e di non riuscire a vedere più le cose con oggettività, rimanendo in uno stato confusionale che può peggiorare la situazione, in alcuni casi già compromessa», afferma Maura Manca, psicologa clinica, psicoterapeuta e Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza.

Perché occuparci del benessere in famiglia, creando un clima sereno, fa bene a tutti gli ambiti della vita? «Il benessere familiare influenza anche il benessere individuale e viceversa. Se noi siamo bene, che vuol dire che il nostro essere è in equilibrio, riusciamo a esprimere il nostro benessere in tutti gli ambiti. La famiglia è un insieme di persone che si contagiano a vicenda: se c'è difficoltà a comunicare, se c'è malessere, conflittualità o troppa staticità al suo interno – aspetto spesso poco considerato, ma che può portare a una routine inerte privandoci di emozioni che alimentano il benessere della vita familiare – si vive un disagio psichico», aggiunge Maura Manca. Disagio che se non affrontato in tempo può portare non solo alla staticità, ma anche alla compromissione o alla frattura dei rapporti familiari.

Come può aiutare lo psicologo in questi casi? «Spesso ci rivolgiamo allo psicologo per la cura di un determinato disturbo quando i sintomi sono già manifesti: è ancora radicata l'idea che ce la si può fare da soli, o che parlando con un amico si possano ricevere consigli utili a migliorare la situazione. Potrebbe essere anche così, perché è vero che possiamo fare tante cose da soli, ma se continuiamo a passare le nostre giornate sotto sforzo, facendo vari tentativi, magari fallimentari, il rischio è quello di aggravare la situazione, appesantendola ulteriormente e amplificando la sensazione di stanchezza, di irascibilità e tutto quello che ci si porta dietro da tempo. Lo psicologo può aiutare proprio nella gestione del quotidiano, nell'economia psichica, nell'organizzazione e nella flessibilità e nella gestione dell'incertezza. Perché se riusciamo a usare le parole giuste, a compiere le azioni giuste, riusciamo anche a cambiare la nostra neurochimica cerebrale, dando beneficio e una migliore qualità alla relazione. Lo psicologo lavora insieme alle persone anche in prevenzione, contribuendo a favorire uno stato di benessere e una migliore gestione del quotidiano», conclude Maura Manca.

La campagna ENPAP #starebene fare meglio continuerà toccando i temi della gestione dello stress, del problem solving, di come migliorare il rendimento sul lavoro, di come fare le scelte giuste, di come gestire i conflitti, e dell'empowerment. Sulla pagina FB "Stare bene, fare meglio" i cittadini potranno trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli

1

Il Mattino.it

25 Gennaio 2022

ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia

psicologi.

L'articolo ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia proviene da WeWelfare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Testata: Il Messaggero

Data: 25 gennaio 2022

Link: https://www.ilmessaggero.it/economia/welfare/enpap_consolidare_il_benessere_aiuta_la_famiglia-6461608.html

Il Messaggero.it (Ed. Nazionale)

25 Gennaio 2022

ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia

4 Minuti di Lettura

Martedì 25 Gennaio 2022, 17:00

Prosegue la campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio". Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita perciò meglio prevenire che curare

Uno degli spunti di riflessione della campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio" #starebenefaremeglio, dice "Contribuisce a creare un clima sereno in famiglia, ma non è un purificatore d'aria": è lo psicologo. Facendo luce su questo aspetto, la campagna ENPAP #starebenefaremeglio vuole anche portare l'attenzione sull'importanza di occuparsi di prevenzione e non solo della gestione di un disagio di coppia o con i figli che si sta cronicizzando e che, in tanti casi, porta a fare scoppiare le coppie con gli ulteriori disagi che comporta.

«Il messaggio principale che vogliamo passare con la campagna 'Stare bene, fare meglio' è che ognuno di noi deve prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene anche in periodi difficili come quello che stiamo attraversando», premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP. «Ora più che mai, promuovere il benessere psicologico vuol anche dire fare emergere il potenziale di ciascuno, ridare vita alla propria creatività, mettere al servizio della propria comunità l'intelligenza di cui disponiamo ed essere più funzionali, per noi stessi e per gli altri. La nostra vita prima della pandemia è scomparsa in pochi giorni e questo ha richiesto e ci richiede adattamenti estremamente stressanti. Adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente, oltre che fare i conti con i propri conflitti interiori, in questo momento, è più complicato del solito. L'aiuto di uno psicologo può essere utile per favorire il recupero dell'equilibrio e delle nostre migliori capacità: quella di affrontare i problemi con le risorse che l'ambiente ci offre, di mantenere relazioni soddisfacenti, di guadagnarci ragionevolmente da vivere, di organizzare compiutamente la nostra quotidianità e programmare il futuro. In sintesi, di godere della nostra vita, in tutti i suoi ambiti», sottolinea Torricelli.

«L'ambiente e gli spazi in cui viviamo e ci muoviamo, sia in famiglia che nel lavoro, sono quelli che influenzano maggiormente anche il nostro stato interiore. La nostra reazione a ciò che ci trasmette l'ambiente è importante, e, se come in questo momento si respira tanta incertezza, che a livello psicologico vuol dire che siamo chiamati a dover riprogrammare le nostre attività in tempi rapidi e con una periodicità ravvicinata, ci porta a difficoltà di pianificazione, creando malcontento e malessere. Nei ragazzi, questo aspetto, si concretizza nella difficoltà a progettare il futuro. Per tutti, vuol dire chiedere alla propria psiche uno sforzo di riadattamento costante, e un continuo lavoro sulla flessibilità mentale. Che, nel lungo periodo, può portare a una sensazione di affaticamento e di non riuscire a vedere più le cose con oggettività, rimanendo in uno stato confusionale che può peggiorare la situazione, in alcuni casi già compromessa», afferma Maura Manca, psicologa clinica, psicoterapeuta e Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza.

Perché occuparci del benessere in famiglia, creando un clima sereno, fa bene a tutti gli ambiti della vita? «Il benessere familiare influenza anche il benessere individuale e viceversa. Se noi stiamo bene, che vuol dire che il nostro essere è in equilibrio, riusciamo a esprimere il nostro benessere in tutti gli ambiti. La famiglia è un insieme di persone che si contagiano a vicenda: se c'è difficoltà a comunicare, se c'è malessere, conflittualità o troppa staticità al suo interno - aspetto spesso poco considerato, ma che può portare a una routine inerte privandoci di emozioni che alimentano il benessere della vita familiare - si vive un disagio psichico», aggiunge Maura Manca. Disagio che se non affrontato in tempo può portare non solo alla staticità, ma anche alla compromissione o alla frattura dei rapporti familiari.

Come può aiutare lo psicologo in questi casi? «Spesso ci rivolgiamo allo psicologo per la cura di un determinato disturbo quando i sintomi sono già manifesti: è ancora radicata l'idea che ce la si può fare da soli, o che parlando con un amico si possano ricevere consigli utili a migliorare la situazione. Potrebbe essere anche così, perché è vero che possiamo fare tante cose da soli, ma se continuiamo a passare le nostre giornate sotto sforzo, facendo vari tentativi, magari fallimentari, il rischio è quello di aggravare la situazione, appesantendola ulteriormente e amplificando la sensazione di stanchezza, di irascibilità e tutto quello che ci si porta dietro da tempo. Lo psicologo può aiutare proprio nella gestione del quotidiano, nell'economia psichica, nell'organizzazione e nella flessibilità e nella gestione dell'incertezza. Perché se riusciamo a usare le parole giuste, a compiere le azioni giuste, riusciamo anche a cambiare la nostra neurochimica cerebrale, dando beneficio e una migliore qualità alla relazione. Lo psicologo lavora insieme alle persone anche in prevenzione, contribuendo a favorire uno stato di benessere e una migliore gestione del quotidiano», conclude Maura Manca.

La campagna ENPAP #starebenefaremeglio continuerà toccando i temi della gestione dello stress, del problem solving, di come migliorare il rendimento sul lavoro, di come fare le scelte giuste, di come gestire i conflitti, e dell'empowerment. Sulla pagina

1

Il Messaggero.it (Ed. Nazionale)

25 Gennaio 2022

ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia

FB "Stare bene, fare meglio" i cittadini potranno trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli psicologi.

L'articolo ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia proviene da WeWelfare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Testata: WeWelfare

Data: 25 gennaio 2022

Link: <https://wewelfare.it/salute-e-assistenza/enpap-consolidare-il-benessere-aiuta-la-famiglia/>

WeWelfare

25 Gennaio 2022

ENPAP: consolidare il benessere aiuta la famiglia

Prosegue la campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio". Il benessere familiare può condizionare tutti gli altri ambiti della vita perciò meglio prevenire che curare

Uno degli spunti di riflessione della campagna ENPAP, "Stare bene, fare meglio" #starebenefaremeglio, dice "Contribuisce a creare un clima sereno in famiglia, ma non è un purificatore d'aria": è lo psicologo. Facendo luce su questo aspetto, la campagna ENPAP #starebenefaremeglio vuole anche portare l'attenzione sull'importanza di occuparsi di prevenzione e non solo della gestione di un disagio di coppia o con i figli che si sta cronicizzando e che, in tanti casi, porta a fare scoppiare le coppie con gli ulteriori disagi che comporta.

«Il messaggio principale che vogliamo passare con la campagna 'Stare bene, fare meglio' è che ognuno di noi deve prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene anche in periodi difficili come quello che stiamo attraversando», premette Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP. «Ora più che mai, promuovere il benessere psicologico vuol anche dire fare emergere il potenziale di ciascuno, ridare vita alla propria creatività, mettere al servizio della propria comunità l'intelligenza di cui disponiamo ed essere più funzionali, per noi stessi e per gli altri. La nostra vita prima della pandemia è scomparsa in pochi giorni e questo ha richiesto e ci richiede adattamenti estremamente stressanti. Adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente, oltre che fare i conti con i propri conflitti interiori, in questo momento, è più complicato del solito. L'aiuto di uno psicologo può essere utile per favorire il recupero dell'equilibrio e delle nostre migliori capacità: quella di affrontare i problemi con le risorse che l'ambiente ci offre, di mantenere relazioni soddisfacenti, di guadagnarci ragionevolmente da vivere, di organizzare compiutamente la nostra quotidianità e programmare il futuro. In sintesi, di godere della nostra vita, in tutti i suoi ambiti», sottolinea Torricelli.

«L'ambiente e gli spazi in cui viviamo e ci muoviamo, sia in famiglia che nel lavoro, sono quelli che influenzano maggiormente anche il nostro stato interiore. La nostra reazione a ciò che ci trasmette l'ambiente è importante, e, se come in questo momento si respira tanta incertezza, che a livello psicologico vuol dire che siamo chiamati a dover riprogrammare le nostre attività in tempi rapidi e con una periodicità ravvicinata, ci porta a difficoltà di pianificazione, creando malcontento e malessere. Nei ragazzi, questo aspetto, si concretizza nella difficoltà a progettare il futuro. Per tutti, vuol dire chiedere alla propria psiche uno sforzo di riadattamento costante, e un continuo lavoro sulla flessibilità mentale. Che, nel lungo periodo, può portare a una sensazione di affaticamento e di non riuscire a vedere più le cose con oggettività, rimanendo in uno stato confusionale che può peggiorare la situazione, in alcuni casi già compromessa», afferma Maura Manca, psicologa clinica, psicoterapeuta e Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza.

Perché occuparci del benessere in famiglia, creando un clima sereno, fa bene a tutti gli ambiti della vita? «Il benessere familiare influenza anche il benessere individuale e viceversa. Se noi stiamo bene, che vuol dire che il nostro essere è in equilibrio, riusciamo a esprimere il nostro benessere in tutti gli ambiti. La famiglia è un insieme di persone che si contagiano a vicenda: se c'è difficoltà a comunicare, se c'è malessere, conflittualità o troppa staticità al suo interno - aspetto spesso poco considerato, ma che può portare a una routine inerziale privandoci di emozioni che alimentano il benessere della vita familiare - si vive un disagio psichico», aggiunge Maura Manca. Disagio che se non affrontato in tempo può portare non solo alla staticità, ma anche alla compromissione o alla frattura dei rapporti familiari.

Come può aiutare lo psicologo in questi casi? «Spesso ci rivolgiamo allo psicologo per la cura di un determinato disturbo quando i sintomi sono già manifesti: è ancora radicata l'idea che ce la si può fare da soli, o che parlando con un amico si possano ricevere consigli utili a migliorare la situazione. Potrebbe essere anche così, perché è vero che possiamo fare tante cose da soli, ma se continuiamo a passare le nostre giornate sotto sforzo, facendo vari tentativi, magari fallimentari, il rischio è quello di aggravare la situazione, appesantendola ulteriormente e amplificando la sensazione di stanchezza, di irascibilità e tutto quello che ci si porta dietro da tempo. Lo psicologo può aiutare proprio nella gestione del quotidiano, nell'economia psichica, nell'organizzazione e nella flessibilità e nella gestione dell'incertezza. Perché se riusciamo a usare le parole giuste, a compiere le azioni giuste, riusciamo anche a cambiare la nostra neurochimica cerebrale, dando beneficio e una migliore qualità alla relazione. Lo psicologo lavora insieme alle persone anche in prevenzione, contribuendo a favorire uno stato di benessere e una migliore gestione del quotidiano», conclude Maura Manca.

La campagna ENPAP #starebenefaremeglio continuerà toccando i temi della gestione dello stress, del problem solving, di come migliorare il rendimento sul lavoro, di come fare le scelte giuste, di come gestire i conflitti, e dell'empowerment. Sulla pagina FB "Stare bene, fare meglio" i cittadini potranno trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli psicologi.

Testata: Sanihelp

Data: 26 gennaio 2022

Link: <https://www.sanihelp.it/news/32453/-mentale-salute-benessere-psicologo/1.html>

Stare bene aiuta a fare meglio

Sanihelp.it - Stare bene aiuta a fare meglio #starebenefaremeglio, è la campagna di informazione promossa da ENPAP, Ente Nazionale di Prevenienza ed Assistenza per gli Psicologi, che vuole puntare i riflettori sull'aumentato bisogno delle persone di ritrovare quanto prima un benessere globale, e su come i professionisti della salute mentale (psicologi in primis) possono contribuire a far sì che lo si ritrovi, favorendo un equilibrio personale e sociale.

Coltivare il benessere psicologico vuole anche dire prevenire il malessere psichico e salvaguardare la salute mentale duramente messa alla prova da questi due anni di pandemia.

Come si fa per la salute del fisico, adottando uno stile di vita più adeguato ai propri bisogni quando è necessario, così si dovrebbe fare per la salute mentale, prima che difficoltà sul lavoro, conflitti familiari, stress e frustrazioni quotidiane diventino un limite serio all'espressione delle proprie potenzialità e alla vita di relazione.

Stare bene a 360°, infatti, aiuta sempre a fare meglio.

Anche nei momenti di difficoltà.

Come viene percepito oggi lo psicologo e il bisogno di psicologia dalle persone comuni?

Stando ai dati della recente ricerca ENPAP, Il ruolo dello psicologo e dello psicoterapeuta nella società

(https://www.enpap.it/doc/ENPAP-RicercaRuoloPsicologo_2020.pdf), oggi sia lo psicologo sia lo psicoterapeuta vengono percepiti da più del 50% del campione (1.032 intervistati) come facilitatori del benessere piuttosto che come curatori di un malessere.

Più del 30% della popolazione italiana si rivolge a questi professionisti e l'84% del campione della ricerca ENPAP afferma che la figura dello psicologo si è progressivamente »normalizzata».

La campagna #starebenefaremeglio fa il focus anche sulla vita di coppia e sulle relazioni con i figli.

Come incidono questi due aspetti sul benessere globale?

«Ben-essere significa che il nostro essere sta bene, e se sta bene si diffonde anche nell'ambiente in cui si vive», premette Maura Manca, psicologa clinica, psicoterapeuta, e Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza.

«Quando in famiglia non si respira un clima sereno l'attenzione è spostata sui problemi, su ciò che non funziona e si arriva a procrastinare gli impegni quotidiani fino a creare una sorta di sedentarietà mentale. Il benessere familiare favorisce il benessere individuale e viceversa. Per questa ragione è importante lavorare sulle modalità con le quali i vari membri della famiglia si relazionano e soprattutto su come comunicano. La famiglia è come una squadra che si deve basare sulla parola »insieme», perché dove c'è relazione c'è influenza reciproca. Le azioni di un membro della squadra possono influenzare anche lo stato psichico degli altri membri». Per il 72% del campione della ricerca ENPAP, comunicare che si sta facendo un percorso con un professionista della salute mentale crea ancora un certo imbarazzo. Perché c'è ancora questo stigma sociale? «La nostra professione risente ancora di un antico pregiudizio secondo il quale lo psicologo è colui che si occupa unicamente di »patologia mentale». In realtà la psicologia - in tutti i suoi ambiti di intervento, che non sono solo la clinica, ma anche l'ambiente, la riqualificazione degli spazi, la scuola, gli stati di emergenza e tanto altro - si occupa della salute e del benessere della persona e della società, in un costante processo di crescita individuale, relazionale, sociale e professionale. Lo psicologo deve qualificarsi sempre di più nella società come un esperto della complessità, e saper comunicare efficacemente questi aspetti è un elemento chiave per ridurre la distanza tra psicologi e cittadini», commenta Marta Giuliani, psicologa, psicoterapeuta e consigliera CIG ENPAP.

Uno dei limiti a rivolgersi allo psicologo o allo psicoterapeuta rimane il costo delle sedute, e la conoscenza ancora limitata della possibilità di fare sedute online, modalità che si è diffusa moltissimo in questi mesi di pandemia.

«È a tutti evidente, come più volte ha sottolineato anche il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, che c'è un'onda lunga di disagi e disturbi psicologici che durerà anni e interessa quote crescenti della popolazione man mano che si prolunga l'emergenza pandemica. Problemi psicologici conclamati riguardano almeno una persona su quattro nella popolazione generale e, tra i giovani, uno su due vive un disagio psicologico su cui è necessario intervenire al più presto. A oggi, però, i servizi di psicologia sono quasi esclusivamente nel privato e quindi accessibili solo a chi può permetterseli, per quanto gli Psicologi si stiano impegnando a tenere tariffe basse, anche grazie all'aumentata offerta di interventi online. Nell'iter dell'ultima Legge di Bilancio sono arrivate, da tutte le parti politiche, emendamenti per facilitare l'accesso agli interventi psicologici e garantire almeno un primo intervento immediato, nell'attesa di un'auspicata riforma strutturale dei servizi per la salute mentale. Con buona pace di tutte le dichiarazioni d'intenti e anche della convergenza delle diverse parti politiche su un testo unificato, in legge di bilancio non se ne è fatto niente. Trascurare ulteriormente il malessere psicologico di questi mesi, che si aggiunge

Stare bene aiuta a fare meglio

drammaticamente a quello ormai strutturale nelle vite di tutti, è pericoloso. Questa nostra campagna di comunicazione è anche un modo per richiamare, ancora una volta, l'attenzione dei decisori pubblici sul bisogno immediato di servizi di psicologia», conclude Felice Damiano Torricelli.

La campagna ENPAP #starebenefaremeglio toccherà i temi della gestione dello stress, del problem solving, di come migliorare il rendimento sul lavoro, di come fare le scelte giuste, di come gestire i conflitti, dell'empowerment, e delle relazioni di coppia e con i figli. La pagina FB »Stare bene fare meglio« (<https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>) consente ai cittadini di trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli psicologi.

FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:

ENPAP

© 2022 sanihelp.it. All rights reserved.