Comunicato stampa

“STARE BENE AIUTA A FARE MEGLIO”

Al via la campagna ENPAP che ha come focus il benessere globale delle persone, duramente provate dalla pandemia. Sette i temi presi in esame: stress, lavoro, decision making, problem solving, relazioni di coppia e con i figli, gestione dei conflitti, empowerment.

Roma, 11 gennaio 2022 – Lanciata oggi la campagna **“Stare bene aiuta a fare meglio”** #starebenefaremeglio, promossa da ENPAP, Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi, che **porta l’attenzione 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 nostre potenzialità e alla nostra vita di relazione, o ci rendano troppo faticoso l’adattarci ai cambiamenti del mondo intorno a noi. Stare bene a 360°, infatti, aiuta sempre a fare meglio. Anche nei momenti di difficoltà.

Ma come viene percepito oggi lo psicologo e il bisogno di psicologia? 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 pandemia ha amplificato il vuoto relazionale, già presente da tempo a causa dei mutamenti sociali che hanno attraversato la società negli scorsi decenni e per la scarsa attenzione alla dimensione del benessere sociale da parte delle Istituzioni», osserva il **Presidente ENPAP, Felice Damiano Torricelli**. «**Intere generazioni di cittadini hanno sviluppato fragilità nei loro processi identitari.** Se uniamo questo aspetto alla maggiore sfiducia nei contesti collettivi e con la precarizzazione di tutti i legami che conferiscono stabilità alla nostra identità (la famiglia, il lavoro, le amicizie, le appartenenze), **fare i conti con il disagio che ne deriva può essere molto complesso. La collettività avrà più bisogno di Psicologia e di Servizi Pubblici di Psicologia**, come emerge dalla ricerca ENPAP».

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 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.

Viene aperta al pubblico una pagina FB "Stare bene fare meglio" (https://www.facebook.com/Stare-bene-fare-meglio) dove i cittadini potranno trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli psicologi.

Link al video della campagna ENPAP "Stare bene aiuta a fare meglio": (https://vimeo.com/650262626/d651624e50)

Contatti: Addetta Stampa ENPAP
Antonella De Minico
Tel. 339.8971255
Email: ufficiostampa@enpap.it - deminicoanto@gmail.com