



Comunicato stampa

Campagna ENPAP, “Stare bene, fare meglio”

Benessere familiare: può condizionare tutti gli altri ambiti della vita

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”

Roma, 21 gennaio 2022 – 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 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.

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 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” (<https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>) i cittadini potranno trovare informazioni sulle tematiche della campagna e sul lavoro degli psicologi.

Link al video della campagna ENPAP “Stare bene, fare meglio”:
([https://www.youtube.com/watch?v=HIYkw4Is -E](https://www.youtube.com/watch?v=HIYkw4Is-E))

Contatti: Addetta Stampa ENPAP

Antonella De Minico

Tel. 339.8971255

Email: ufficiostampa@enpap.it - deminicoanto@gmail.com