
Nasce ItaliaTiAscolto

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Un progetto dell'Università di Milano-Bicocca, che ha realizzato l'App "ItaliaTiAscolto", scaricabile gratuitamente, per offrire un aiuto a distanza a tutte quelle persone che stanno vivendo un periodo di stress emotivo

L'emergenza legata alla diffusione del Covid-19 ha avuto un forte impatto sulla vita delle persone. La perdita del lavoro, la sospensione della scuola, l'obbligo del distanziamento sociale, un lutto in famiglia, il lavoro in prima linea negli ospedali, ma anche la preoccupazione per una seconda ondata del virus e le incertezze per la ripresa della routine, sono solo alcune delle tante situazioni che tutti noi ci siamo ritrovati ad affrontare senza essere preparati. Il sostegno psicologico, in una fase di paura e vulnerabilità che ha coinvolto sia adulti che bambini e ragazzi, ha avuto fin da subito un ruolo fondamentale ma non per tutti è stato possibile ricevere ascolto. Per offrire un aiuto mirato a chiunque si trovi in una condizione di stress o di fragilità emotiva è nata l'App "[ItaliaTiAscolto](#)", **sviluppata da iMoobyte**, con la supervisione scientifica del [BICApP](#), il centro di ricerca del [Dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca](#), in collaborazione con l' [Ordine degli Psicologi della Lombardia](#) e con il sostegno di [Fondazione di Comunità Milano](#). Accedendo all'App ItaliaTiAscolto, disponibile per i dispositivi Android e iOS, sarà possibile prendere parte a gruppi di sostegno, dove **professionisti psicoterapeuti, metteranno a disposizione gratuitamente le proprie competenze per dare un supporto psicologico online** a tutte quelle persone che sentono di trovarsi in una condizione di stress emotivo e psicologico. I gruppi di sostegno, a cui possono partecipare un massimo di 16 persone contemporaneamente, sono aperti a tutti i cittadini maggiorenni e sono disponibili in varie fasce orarie. **Gli incontri durano un'ora e sono divisi in base alle tematiche che vengono affrontate**, così per chi decide di partecipare basta consultare il calendario, scegliere l'appuntamento più adatto alle proprie esigenze e iscriversi. I gruppi sono rivolti a chi deve gestire le difficoltà emotive in prima linea, ai genitori che devono gestire le emozioni vissute dai figli adolescenti durante la pandemia o che devono aiutare i più piccoli a tornare a scuola, ma i gruppi sono pensati anche per accogliere chi ha vissuto un lutto e non è riuscito ad elaborarlo o per chi ha perso il lavoro e non riesce più ad immaginare un futuro. **ItaliaTiAscolto è un servizio gratuito a portata di tutti, uno spazio di ascolto facilmente accessibile, grazie al quale è possibile confrontarsi con professionisti certificati ma a distanza.** Un esperimento che sfrutta ancora una volta le nuove tecnologie per andare incontro ai bisogni delle persone, le più recenti ricerche internazionali suggeriscono infatti che l'ascolto psicologico di gruppo online è indicato in situazioni come quella che stiamo vivendo. Per questo l'Università di Milano-Bicocca e il centro BICApP, hanno messo in campo un'attività di monitoraggio scientifica del progetto, se i risultati saranno positivi il progetto potrebbe espandersi sostenendo un nuovo modo di ascoltare e rimanere vicino alle persone. Per sostenere il progetto ItaliaTiAscolto è possibile fare una donazione sul sito [produzionidalbasso.com](#), il ricavato servirà a sostenere il lavoro delle psicologhe e degli psicologi coinvolti.