

Nel Lazio il 74% degli specialisti della salute mentale ha ampliato i pazienti con il lavoro online



ROMA – Negli ultimi anni, la diffusione della psicologia online ha rivoluzionato il settore della salute mentale, rendendo la terapia psicologica più accessibile anche grazie al superamento di ostacoli geografici, linguistici e logistici.

Ma i benefici di questa trasformazione non riguardano solo i pazienti, perché anche gli psicologi traggono vantaggi significativi dalla digitalizzazione della professione: dall'ampliamento del numero di persone che possono raggiungere e supportare fino alla riduzione delle spese legate alla gestione dello studio, passando dalla possibilità di organizzare il proprio lavoro in maniera più flessibile.

Per esplorare a fondo i vantaggi delle piattaforme di psicologia online, Unobravo Data Lab ha condotto, coinvolgendo i professionisti della sua comunità clinica – la più vasta d'Europa con i suoi oltre 7.200 psicologi e psicoterapeuti –, una survey interamente dedicata all'impatto e ai benefici della digitalizzazione della professione. La ricerca ha analizzato non solo le opportunità economiche e organizzative

offerte dai servizi di psicologia online, ma anche i risvolti positivi sulla qualità della vita e sull'equilibrio tra sfera professionale e privata.

Maggiore bacino di utenza e flessibilità e minori costi di gestione: i benefici della psicologia online per i professionisti della salute mentale

Il digitale annulla le distanze, offrendo nuove opportunità agli psicologi e a confermarlo sono i dati raccolti da Unobravo Data Lab. Secondo l'indagine, infatti, il 77,1% dei professionisti che collaborano con Unobravo afferma che, proprio grazie alla piattaforma, ha potuto ampliare il proprio bacino di pazienti. Nello specifico, il 20,8% ha registrato un incremento nel numero di persone supportate tra il 51% e l'80%, mentre il 13,7% ha visto una crescita superiore all'80%.

Tra i vantaggi più evidenti anche il risparmio di tempo: il 74% dei professionisti sottolinea l'importanza di poter lavorare senza doversi spostare fisicamente in uno studio, ottimizzando così la gestione delle proprie attività quotidiane, con il 33,5% degli intervistati che risparmia tra i 15 e i 30 minuti al giorno e il 12% che guadagna dai 30 ai 60 minuti. Inoltre, la riduzione degli spostamenti si traduce in un vantaggio economico: il 20,4% riferisce un risparmio mensile tra i 50€ e i 100€, potendo evitare o ridurre le spese per mezzi pubblici, carburante e parcheggi.

Anche i costi di gestione dello studio calano sensibilmente: il 63,1% degli specialisti evidenzia infatti un beneficio economico derivante dalla riduzione di spese per affitto, utenze e manutenzione, con l'82,7% che riesce a risparmiare fino a 500€ al mese.

Agli aspetti economici e organizzativi si affianca la maggiore flessibilità lavorativa. Il 55,8% degli intervistati afferma infatti di poter strutturare le giornate in modo più dinamico

e adatto alle proprie necessità personali e familiari, con il 36,1% dei professionisti che risparmia fino a due ore a settimana nella gestione degli appuntamenti e delle attività amministrative. Questo incide inoltre in maniera positiva sull'equilibrio tra vita privata e lavoro, un vantaggio riconosciuto dal 37,5% degli intervistati.

Infine, la digitalizzazione della professione offre importanti occasioni di crescita professionale. Il 40,7% degli psicologi e psicoterapeuti che fanno parte del Team Clinico di Unobravo apprezza le opportunità di formazione, aggiornamento, intervisione e confronto con i colleghi, elementi che arricchiscono il percorso professionale e favoriscono un senso di appartenenza alla comunità clinica. Il 31,4% degli specialisti, infatti, evidenzia come questi momenti di scambio contribuiscano a creare un ambiente di supporto e collaborazione, anche in un contesto di lavoro interamente digitale.

A livello regionale i risultati riflettono il sentimento nazionale: dalla Lombardia alla Sicilia, la psicologia online contribuisce a migliorare le condizioni lavorative dei professionisti

I benefici delle piattaforme di psicologia online, evidenziati a livello nazionale, trovano conferma anche nelle diverse regioni italiane, seppur con alcune variazioni nelle priorità percepite dai professionisti.

In Lombardia, il principale vantaggio segnalato dagli intervistati è il risparmio di tempo negli spostamenti (75,9%), seguito dall'accesso a un maggior numero di pazienti (71,7%) e dalla riduzione dei costi di gestione (67,6%); un dato, quest'ultimo, che risulta particolarmente rilevante, in quanto la regione registra la percentuale più alta rispetto alla media nazionale.

Nel Lazio, i professionisti concordano con i colleghi lombardi

sul primo gradino del podio: il risparmio di tempo negli spostamenti è il fattore più apprezzato, segnalato dal 75,9% degli specialisti, che fanno così registrare la percentuale più elevata rispetto alla media nazionale. Seguono l'accesso a un numero maggiore di pazienti (74,6%) e la possibilità di supportare persone a livello internazionale (70%).

In Puglia, invece, il beneficio più sentito è l'ampliamento della platea di pazienti (77,8%), seguito dalla possibilità di affiancare pazienti da tutto il mondo (72,2%) e dal risparmio di tempo negli spostamenti (66,7%). La regione si distingue inoltre per il dato più alto in Italia sul miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata, segnalato come vantaggio dal 42,1% dei professionisti.

In Campania, i benefici percepiti sono simili a quelli della Puglia, seppur con leggere variazioni nelle percentuali: anche in questo caso, infatti, il vantaggio più citato è l'ampliamento dell'utenza (77,5%), seguito dalla possibilità di lavorare con pazienti anche al di fuori dei confini italiani (74,4%, il dato più alto tra le regioni) e dal risparmio di tempo per gli spostamenti (73,1%).

In Sicilia, infine, il vantaggio principale rimane l'accesso a un maggior numero di pazienti (79,5%, il più alto in Italia), seguito questa volta dal risparmio di tempo negli spostamenti (72,9%) e dalla possibilità di lavorare con pazienti di ogni parte del mondo (71,9%).

Supporto psicologico: un prezioso alleato per vivere meglio

“Eliminare i pregiudizi legati al supporto psicologico è essenziale per costruire una società in cui la salute mentale sia riconosciuta come un aspetto fondamentale, al pari di quella fisica”, afferma la Dottoressa Valeria Fiorenza Perris, Psicoterapeuta e Clinical Director di Unobravo. “La sofferenza psicologica può infatti limitare la capacità di affrontare le sfide quotidiane e impedire di esprimere appieno il proprio

potenziale. Un percorso di terapia psicologica può consentirci di comprendere meglio le nostre emozioni, migliorare la qualità della vita e sviluppare strumenti utili per raggiungere il nostro benessere. Grazie a piattaforme digitali come Unobravo, questo supporto diventa ancora più accessibile, superando barriere geografiche e organizzative che spesso ostacolano l'accesso alle cure. Prendersi cura di sé e della propria salute mentale è fondamentale e può aiutarci a vivere più serenamente la quotidianità".

Crosetto: "Il servizio per il supporto psicologico del ministero della Difesa al personale militare sarà ripensato"

Il Ministro della Difesa Guido Crosetto in una nota evidenzia: "L'attuale servizio per il supporto psicologico del Ministero della Difesa rivolto al personale militare sarà completamente ripensato, anche in funzione del contesto sociale di oggi che presenta indubbiamente criticità maggiori rispetto al passato. Eventi come quello avvenuto nella giornata di ieri, presso la Stazione dei Carabinieri di Asso (Como), che ha comportato la scomparsa del Luogotenente dei Carabinieri Dorianò Furcieri non dovranno mai più accadere. È mia intenzione rivedere in maniera significativa e al più presto, il supporto psicologico al personale militare".

Scuola, al via supporto psicologico e progetti per emergenza educativa



“La scuola oggi, come in ogni emergenza che il nostro paese ha vissuto, dimostra tutta la sua forza e la sua capacità di tenere unita la comunità. La didattica a distanza ha permesso, e sta permettendo, di continuare a garantire il diritto allo studio e di restare vicini in relazione continua, pur sapendo che nulla può sostituire la presenza in classe e il contatto umano. È necessario, però, fare un passo ulteriore per sostenere e mantenere vivo il rapporto scuola-studenti e scuola-famiglia attraverso l’avvio di percorsi che vadano oltre la didattica”.

Inizia così la nota che la direzione per lo studente del **ministero dell’Istruzione** ha inviato a tutti gli uffici scolastici regionali chiedendone la massima diffusione. Il documento, si legge, contiene una proposta progettuale realizzata in collaborazione con la équipe clinica e medico-psicologica della **Società Italiana di Pediatria, dell’Istituto di Ortofonologia** di Roma e il portale di informazione Diregiovani “al fine di offrire alle scuole, di ogni ordine e

grado, percorsi in grado di integrare e arricchire e supportare la didattica curricolare”.

Le attività, si legge ancora nella circolare, sono pensate per accompagnare studenti, docenti e famiglie “nel confronto con l'emergenza e le sue conseguenze, pratiche, emotive e psicologiche”. Si tratta di contenuti multimediali ideati e realizzati per i diversi target di riferimento, in modo da poterne garantire la fruibilità e l'accesso. Attraverso gli spazi online del progetto 'Lontani ma vicini', '30 psicologi in ascolto' e 'Ido con Voi' con una équipe medico-specialistica di 40 operatori, tutto il materiale sarà sempre a disposizione di famiglie e personale scolastico.

Una équipe multispecialistica dell'IdO sarà a supporto delle famiglie e dei docenti sul sito: www.ortofonologia.it.

Neuropsichiatri, logopedisti, pediatri e psicologi aiuteranno a individuare gli strumenti per sostenere bambini e ragazzi tutti, e in particolari chi ha difficoltà di apprendimento o disabilità. Un gruppo di sole psicologhe sarà invece impegnato con uno sportello online di ascolto sul sito diregiovani.it, “un luogo virtuale dove docenti e famiglie possono porre domande e sciogliere dubbi trovando risposte e sostegno continuo”. Una proposta di formazione sarà offerta ai docenti per “per tenere insieme il tessuto relazionale e riuscire a proseguire l'azione pedagogica fondamentale che sta alla base dell'insegnamento”.

Per gli studenti, saranno a disposizione video e contenuti dedicati specificatamente al mondo della scuola: come studiare da soli a casa, come darsi una mano tra compagni, come recuperare se si è rimasti indietro. Uno spazio particolare sarà dedicato a chi affronterà l'esame di maturità quest'anno. Altri materiali ancora saranno resi accessibili agli studenti come le videolezioni di giornalismo realizzate da diregiovani.it, che potranno essere integrati da videoconferenze. Come nei percorsi già avviati nelle scuole, i

giornalisti dell'agenzia Dire e diregiovani.it proseguiranno nel tutoraggio delle redazioni scolastiche che avranno così modo di continuare a raccontare la loro scuola e il mondo che li circonda.

I ragazzi verranno invitati a produrre contributi e materiale originale (che verranno raccolti in una pubblicazione) per raccontare come stanno vivendo questi giorni e poter divenire loro protagonisti dei loro racconti. In ultimo, sarà diffuso un sondaggio online destinato ai ragazzi al fine di indagarne lo stato emotivo e psicologico, disegnando un quadro esaustivo della situazione attuale. I quesiti saranno incentrati sul cambiamento in atto nella loro quotidianità, sulle loro conoscenze riguardo l'argomento specifico e i loro timori. I risultati verranno analizzati secondo standard statistici internazionali che permetteranno di estrapolarne i dati di maggiore importanza e avere una visione chiara e completa del fenomeno.