



Comunicato stampa

“VIVERE MEGLIO”: AL VIA IL PROGETTO ENPAP PER IL TRATTAMENTO GRATUITO DI ANSIA E DEPRESSIONE

Intervenire tempestivamente sui sintomi di ansia e depressione permette di migliorare la qualità della vita a 360°. Spesso, però, chi non può permettersi le sedute con i professionisti della salute mentale sono i giovani e chi ha un reddito molto basso. La Cassa di Previdenza degli Psicologi finanzia il Progetto “Vivere Meglio”, mettendo a disposizione 1000 psicologi, per permettere ad almeno 10.000 cittadini di accedere a trattamenti gratuiti attraverso il sito viveremeglio.enpap.it, attivo dal 1° di ottobre. A supportare il progetto ENPAP ci sono anche Aurora Ramazzotti, e gli attori Lino Guanciale e Lucia Vasini

Roma, 29 settembre 2022 – La pandemia e le molte incertezze di questo momento storico hanno contribuito a far aumentare i casi di ansia e depressione. Il 10% circa della popolazione, ossia più di 6 milioni di persone nella sola Italia, ne soffre. Tra i soggetti più a rischio, secondo i dati statistici, ci sono i disoccupati, la fascia della popolazione a basso livello d’istruzione, i giovani e le donne, le più colpite. E tra questi, molti arrivano a trattarle in ritardo, per diverse ragioni, non ultima quella del costo delle sedute. Per farvi fronte, **ENPAP** (Ente di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi), **a partire dal 1° ottobre dà il via a “Vivere Meglio”,** progetto interamente finanziato dall’Ente e realizzato in collaborazione con SCUP (il Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell’Università di Padova, AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e con le più prestigiose Università italiane, **volto a promuovere l’accesso gratuito alle terapie psicologiche e al trattamento per ansia e depressione grazie a una serie di servizi online e alla disponibilità di 1000 psicologi, in tutt’Italia, selezionati da ENPAP.**

Come fare? Basterà accedere al sito viveremeglio.enpap.it per effettuare, senza alcun costo, un test scientificamente validato e finalizzato a valutare se sono presenti le condizioni per intraprendere un **percorso, anch’esso gratuito, che andrà da 10 a un massimo di 14 incontri con psicologi e/o psicoterapeuti** selezionati da ENPAP e formati all’utilizzo di protocolli, aggiornati ed efficienti, con un solido impianto scientifico. **Sul sito viveremeglio.enpap.it si troverà anche una serie di opuscoli informativi di auto-aiuto,** creati ad hoc sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche, che forniranno consigli e indicazioni efficaci per gestire i segnali iniziali di disagio psicologico.

Intervenire tempestivamente sui disturbi di ansia e depressione è fondamentale, non solo per il benessere di chi ne soffre, ma anche per il benessere di tutta la collettività. «Accanto a chi soffre di ansia e depressione ci sono i familiari, i caregiver e intere comunità che colgono e gestiscono il carico di questi problemi. Ansia e depressione, spesso, sono causa di assenteismo e di cali drastici nel rendimento, lavorativo e scolastico, e hanno pesanti ripercussioni sulla qualità della vita personale, relazionale e lavorativa. Ma, **ancora oggi, nonostante i dati confermino tutte le ricadute negative di ansia e depressione, questi disturbi non ricevono risposte adeguate.** Lo stigma, che ancora aleggia sul ricorso agli interventi professionali degli psicologi, può essere un freno a prendersi cura del proprio benessere emotivo e mentale ma, soprattutto, **il sistema pubblico investe in maniera drammaticamente insufficiente** per prendersi cura di questi disturbi emotivi, diffusissimi ma estremamente gravosi. In linea di massima, **chi accede con più difficoltà alle terapie psicologiche sono proprio le persone meno abbienti,** già in condizioni di difficoltà sociale ed economica che vengono esasperate proprio da questi disturbi, e che ne riducono ulteriormente le possibilità di ripresa. **“Vivere Meglio” vuole dare una mano a fronteggiare le difficoltà di questo momento storico, che sta provando tutti da troppo tempo e ha comportato un ulteriore aumento del disagio psicologico e dei disturbi collegati allo stress continuativo»,** sottolinea **Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP.**

“I sintomi depressivi aumentano con l’avanzare dell’età (sfiorano l’8% fra i 50-69enni), fra le donne (poco meno dell’8%), fra le classi socialmente più svantaggiate per difficoltà economiche (14% fra chi riferisce molte difficoltà economiche) o per istruzione, fra chi non possiede un lavoro regolare (8%), fra chi riferisce almeno una diagnosi di patologia cronica (13%) e fra chi vive da solo (8%). Tra i senior, una quota consistente di ultra64enni, pari al 21%, riferisce sintomi depressivi”, riporta l’ISTAT.

Il Progetto “Vivere Meglio” utilizza un modello di intervento *stepped care*, per cui gli interventi vengono dosati in relazione al bisogno di ogni persona, in maniera molto mirata e graduale. Ma come nasce questo progetto? «Vivere Meglio è un progetto ispirato all’esperienza inglese “*Improving Access to Psychological Therapies*” (IAPT), un progetto che il sistema Sanitario del Regno Unito realizza da più di 10 anni per erogare interventi psicologici brevi e mirati a chi ha Disturbi Emotivi comuni, come l’ansia e la depressione. Questo sistema, neanche troppo stranamente, è nato sulla spinta di diversi studi economici che hanno fatto notare i costi economici che ansia e depressione comportano e che si potrebbero risparmiare mettendo in campo interventi di terapia psicologica ben strutturati. IAPT permette a tutti i cittadini britannici di accedere gratuitamente ai trattamenti psicologici, anche a coloro che hanno meno risorse economiche, annullando i problemi di equità nell’accesso alle terapie psicologiche. Ma non solo: il programma IAPT, offrendo sostegno, counseling e psicoterapia a oltre 1 milione di persone all’anno – e questa sarebbe, in proporzione, la dimensione adeguata da trattare anche in Italia – permette di fare ampia prevenzione e di evitare i costi legati alle assenze dal lavoro, e la perdita di competitività del sistema paese con il depauperamento dei talenti di tante persone prostrate dai disturbi psicologici, abbatte molti altri costi sanitari e riduce la disabilità – il 40% delle condizioni di disabilità è dovuta a disturbi emotivi e mentali – con un impatto sensibile sui costi per pensioni e sussidi pubblici. In sostanza, **occuparsi di prevenzione e di benessere mentale per tempo, come si vuole fare con il progetto ‘Vivere Meglio’, permette anche di fare del bene al PIL del Paese**», osserva **Paolo Michielin, Psicologo, psicoterapeuta, professore a contratto di Diagnosi e trattamento psicologico degli esordi psicotici presso il Dipartimento di Psicologia Generale dell’Università degli Studi di Padova e operante presso lo SCUP**. «**La salute mentale dovrebbe avere un sistema di prevenzione e di presa in carico al pari di quella fisica. Occuparsene in modo continuativo, come fa il Regno Unito da più di 10 anni a questa parte, sarebbe auspicabile anche nel nostro Paese**».

Il progetto “Vivere Meglio” di ENPAP verrà attentamente monitorato dalle Università partner e produrrà anche una valutazione del suo impatto sociale ed economico: «**Il progetto complessivo fornirà una mole importante di dati e sarà oggetto di uno dei più ampi studi realizzati in Italia sul trattamento di ansia e depressione. La valutazione di impatto, poi, ci consentirà di verificare e comunicare i benefici che offrirà ai suoi fruitori e alle loro comunità, sia in termini di risparmio di costi che in termini di risorse - personali, sociali ed economiche - rimesse a disposizione della collettività grazie ai trattamenti**. Inoltre, sebbene **la parte operativa del progetto duri circa sei mesi (da ottobre 2022 a marzo 2023)** e si valuta riuscirà a prendere in carico circa 10.000 cittadini, **il portale e i materiali realizzati per l’occasione, come la procedura informatica di screening psicologico e gli opuscoli informativi di auto-aiuto, sono stati creati per restare patrimonio italiano ed essere utilizzati a lungo**. La stessa struttura progettuale può essere eventualmente ampliata e prolungata, se si riuscirà ad ottenere finanziamenti ulteriori, oltre a quello iniziale di ENPAP», conclude **Felice Damiano Torricelli**.

Sempre il 1° ottobre, al Caffè Pedrocchi di Padova, a partire dalle 10:00 e fino alle 12:00, sarà possibile partecipare all’evento di presentazione ai cittadini di “Vivere Meglio”. L’evento sarà fruibile sia in presenza che online (<https://www.facebook.com/viveremeglioenpap/>): il sito viveremeglio.enpap.it, attraverso cui verranno erogati i servizi di screening psicologico e la diffusione degli opuscoli illustrativi di auto-aiuto, sarà reso accessibile ai cittadini e già dalla mattina si potrà iniziare a fare il test psicologico ed, eventualmente, ricevere i primi voucher che permetteranno l’accesso ai servizi degli psicologi partecipanti al progetto. Interverranno in collegamento Aurora Ramazzotti e l’attrice Lucia Vasini presenterà un monologo sul tema di ansia e depressione. Modererà l’incontro la giornalista Monica Di Loreto.

A supportare il progetto ENPAP “Vivere Meglio” ci sono anche Aurora Ramazzotti e gli attori Lino Guanciale e Lucia Vasini.

Supporto il progetto ENPAP “Vivere meglio” perché trovo che ci sia un grande bisogno di accompagnare le persone nel percorso della salute mentale. Viviamo ancora in un tempo in cui, nonostante se ne parli di più (meno male, mi sento di dire), per molti è ancora una strada da percorrere ai limiti del malessere (il famoso “Non ne ho bisogno”, ma in realtà tutti ne abbiamo bisogno) e anche quando si ha la volontà di impugnare, finalmente, gli strumenti per la gestione di eventuali situazioni spiacevoli o anche solo

per comprenderci meglio, l'accesso alla terapia sembra essere difficoltoso. Questo avviene per questioni economiche e sociali molto definenti. **Sono iniziative come queste che garantiscono l'avvicinamento delle persone a questo mondo spesso poco conosciuto e circondato da un alone di pregiudizi da smontare ma incredibilmente salvifico.**

*Mi faccio portavoce di iniziative che avvicinano le persone al mondo della terapia psicologia anche perché ne conosco i benefici. La prima volta che ho visto uno psicologo ero piccola. Ricordo poco, se non che mi facesse piacere ritrovarmi in un ambiente privo di giudizio per una volta nella mia vita. Dopodiché, come tutti, ho trovato la mia strada in età un po' più adulta, anche se col senno di poi credo che in adolescenza mi sarebbe servito tanto. **Non sempre siamo pronti ad affrontare l'introspezione, il viaggio all'interno di noi stessi, a volte sembra più facile posticipare quel momento. Ma bisogna essere consapevoli che prima o poi faremo a patti col nostro vissuto, quindi tanto vale affrontarlo in divenire, assieme a qualcuno che può davvero aiutarci a gestire determinate situazioni e che ci ascolta anche privo di condizionamenti.** Non significa che sia necessario andarci per tutta la vita. Ad esempio adesso sto ricominciando dopo un bel periodo di pausa dettata anche dal fatto che non avessi ancora trovato qualcuno che mi fosse davvero utile, non per mancanza di competenza anzi, ma perché ognuno ha bisogno di metodi diversi, anche in base al periodo della vita che si sta vivendo. E questa è un'altra delle ragioni per cui molti mollano prima di trovare la chiave vera ritrovando a dire: "Non mi serve", "Non mi tirava fuori niente", "Stavo solo perdendo tempo e soldi". La terapia deve, a mio avviso, cambiare con noi. Così come si vivono fasi della vita diversa, così anche i percorsi di conoscenza di noi stessi possono cambiare, e non bisogna aver paura di sperimentare. **Aurora Ramazzotti, influencer***

*Ho deciso di supportare il progetto di ENPAP perché **ritengo che il benessere psicologico non debba essere sottovalutato. Bisogna combattere l'idea che rivolgersi a uno psicologo sia inutile o ancora peggio ci si debba vergognare. La Riservatezza non deve coincidere con il rifiuto dell'aiuto***

*Ho fatto un mio percorso di analisi che ha contribuito in modo molto importante alla mia maturazione di uomo e di artista. La consapevolezza di sé è alla base del proprio benessere. **Lino Guanciale, attore***

*Nella mia vita ho sempre ricorso a supporto psicologico. Prima di intraprendere questo percorso pensavo che non servisse a niente parlare con uno psicologo. Pensavo di non avere problemi che non potessi risolvere da sola o parlando con un amico o un'amica. Non era così. Fortunatamente, mi sono resa conto che affidarsi alle cure di uno psicologo o di una psicologa può essere d'aiuto nell'affrontare le difficoltà quotidiane, che tutti abbiamo. Ci sono momenti del nostro vissuto che vanno "riletti" anche con l'aiuto di un professionista della salute mentale. **Non solo il corpo ha bisogno di cure, ma anche la mente ne ha bisogno.***

*Questo è un momento difficilissimo per tanti. A seguito della pandemia vedo molti ragazzi che si sono isolati. È percettibile il disagio sociale, non solo dei giovani. Sono felicissima che ENPAP abbia realizzato il progetto Vivere Meglio, perché credo che possa aiutare tanti a occuparsi del proprio benessere psicologico. Quando si può fare del bene a qualcuno, sento di volerci essere, per questo sostengo questo bellissimo progetto, che mi auguro possa andare avanti a lungo. **Lucia Vasini, attrice***

Contatti: Addetta Stampa ENPAP

Antonella De Minico

Tel. 339.8971255

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