



Comunicato Stampa

AL VIA LA SECONDA EDIZIONE DEL PROGETTO
**“VIVERE MEGLIO”: UN AIUTO CONCRETO PER IL
BENESSERE PSICOLOGICO DELLE PERSONE CHE HANNO
VISSUTO LE ALLUVIONI IN
EMILIA ROMAGNA, MARCHE E TOSCANA**

Dai dati emersi dalla prima edizione di Vivere Meglio, dopo il trattamento per ansia o depressione gli utenti non manifestavano più i sintomi che avevano inizialmente. La seconda edizione di Vivere Meglio, progetto interamente finanziato da ENPAP a sostegno degli psicologi e dei cittadini delle zone alluvionate**, ha come obiettivo quello di far ritrovare equilibrio e benessere psicologico alle persone che rischiano una cronicizzazione del disagio psicologico, a mesi di distanza dall'evento catastrofico.*

Roma, 18 aprile 2024 – Dopo il successo della prima edizione, riparte oggi Vivere Meglio, che promuove l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione. Il progetto è interamente finanziato da ENPAP (Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) e quest'anno si avvale della collaborazione di FIMMG (Federazione Italiana Medici di Medicina Generale). È aperto a **tutte le persone**, ma ai cittadini che hanno vissuto un evento traumatico come quello delle ultime alluvioni di **Emilia Romagna, Toscana e Marche**, quest'ultima colpita per due anni consecutivi (2022-2023), vengono **offerti gratuitamente circa 1600 interventi completi di consulenza psicologica o psicoterapia**. Le calamità in queste aree hanno causato vittime, danni economici e, non ultime, difficoltà psicologiche diffuse con preoccupazioni tuttora presenti, che possono sfociare in disturbi cronici di ansia o depressione oltreché in malesseri fisici.

Perché è necessario intervenire a distanza di tempo con trattamenti psicologici in queste zone? «*Le tensioni generalizzate degli anni recenti hanno portato a un accresciuto bisogno di supporto psicologico e tuttora i servizi pubblici non riescono a fornirlo, lasciando coloro che non possono permettersi di pagare privatamente in una condizione di sofferenza e di svantaggio che si perpetua. E questi territori, nello specifico, hanno subito un ulteriore stress massivo collettivo con le alluvioni, che ha comportato un generale sconvolgimento dell'organizzazione della vita delle persone, peggiorandone drammaticamente la qualità*», premette **Felice Damiano Torricelli, presidente ENPAP**. «*Oltre al disturbo da stress post traumatico, che è il disturbo più grave direttamente collegato al trauma, la reazione psicologica a questi stravolgimenti può portare a disturbi psicologici più o meno palesi, che in genere sono transitori ma che comportano, oltre al disagio soggettivo, un peggior funzionamento della persona nella vita sociale, lavorativa e scolastica. In situazioni di stress ripetuto, questi disturbi possono però evolvere in disturbi emotivi cronici sempre più complessi da trattare. Ragion per cui abbiamo deciso di finanziare la seconda edizione di Vivere Meglio concentrandoci sulle aree alluvionate per gli interventi gratuiti degli psicologi anche se alcuni dei servizi, come lo screening psicologico e i materiali per l'auto-aiuto, sono disponibili gratuitamente in tutta Italia*».

Cosa si prevede di fare con Vivere Meglio? «*Aiutare le persone a ritrovare il loro benessere psicologico. Perché dopo uno sconvolgimento di grande portata come quello di un'alluvione, così come è successo dopo l'esperienza collettiva del Covid, le persone hanno bisogno di ridefinire un nuovo equilibrio nella loro vita. Quando la fase di emergenza finisce e l'attivazione solidaristica straordinaria termina, bisogna approdare a una nuova normalità ma ci si ritrova, a volte, a dover fronteggiare situazioni di perdita con le quali non si sono fatti i conti. Non ci sono più alcune relazioni a cui si era abituati, a volte non c'è più la casa o il lavoro, sono cambiate le priorità e gli stessi obiettivi di vita posso essersi stravolti. Riorganizzare la quotidianità è sempre complesso ed è una grande fatica per la nostra mente, soprattutto se i motivi di stress e preoccupazione continuano a esserci o arrivano da altri fronti (dalla nostra vita privata, dal lavoro, dallo studio o dalla società - come*

accade con le tensioni economiche e le minacce di guerra di questo periodo). Dopo alcuni mesi di squilibrio i disturbi dell'adattamento che non si compensano tendono a cronicizzarsi».

La seconda edizione del progetto Vivere Meglio si avvale della collaborazione dei Medici di Medicina Generale che, negli ambulatori delle zone alluvionate, vedono sempre più persone con malesseri psicologici anche importanti. *«Abbiamo aderito in maniera entusiastica, perché noi medici di medicina generale siamo la prima interfaccia con le persone che accusano un malessere e in questo momento storico, segnato anche da una crisi delle aggregazioni sociali e delle relazioni familiari, il malessere psicologico è una componente importante. Noi siamo corpo e mente, immersi in un sistema bio-psico-sociale. Nei territori colpiti dalle catastrofi alluvionali si avverte ancora più disagio»*, dice **Antonio Pio D'Ingianna**, coordinatore nazionale della FIMMG per il progetto Vivere Meglio.

Ma come promuoverete i trattamenti per ansia e depressione nelle zone alluvionate? *«Ogni medico di medicina generale, seconda la propria valutazione clinica, individuerà delle persone a rischio alle quali somministrerà dei questionari di screening rapido validati scientificamente, messi a disposizione dall'ENPAP. Una volta avuto l'esito, le persone potranno essere inviate al collega psicologo con cui approfondiranno, sia dal punto di vista diagnostico che terapeutico. I trattamenti psicologici possono avere diverse intensità, e noi medici di medicina generale avremo tutti i feedback sull'andamento dei trattamenti e le rilevazioni diagnostiche»*, spiega D'Ingianna.

Uno *screening psicologico* può essere fatto sul sito viveremeglio.enpap.it, e può essere consultato anche da tutti i cittadini per testare come sta il proprio benessere psicologico, ma solo le persone che vivono nelle province interessate dalle alluvioni recenti** avranno accesso ai voucher per i trattamenti gratuiti con gli psicologi, che si potranno utilizzare accedendo al sito e si sarà indirizzati dallo psicologo più vicino alla zona di interesse.

Sul sito Vivere Meglio si trovano anche *Manuali di auto-aiuto e di psicoeducazione*. Sono scaricabili e contengono indicazioni utili a gestire, da soli o con l'assistenza di uno psicologo, problematiche psicologiche molto comuni quali stress, rabbia, ansia, disturbi del sonno, lutto e tanto altro. Gli opuscoli sono redatti e aggiornati sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche e offrono un supporto concreto a chi li utilizza.

«Con il progetto Vivere Meglio, che sperimentalmente, vede lavorare insieme i MMG e gli psicologi, preferibilmente nelle sedi dei medici di famiglia, intendiamo chiedere alle Istituzioni la presenza di uno psicologo di famiglia, magari convenzionato con il SSN, nelle équipe territoriali», conclude D'Ingianna.

NOTE

*Dai dati della prima edizione di Vivere Meglio, destinato a tutta la popolazione per il trattamento di ansia e depressione, e a cui hanno avuto accesso più di 9.200 cittadini, di cui il 73% donne e il 67% dell'intero campione con un'età compresa tra i 20 e i 39 anni, è emerso che il disturbo singolo più frequente è quello dell'adattamento (20%), seguono quello ansioso-depressivo (18%) e ansia generalizzata (17%). A conclusione del follow up da parte degli psicologi che hanno effettuato i trattamenti (12 o 14 sedute a seconda della intensità necessaria) per ansia e depressione, è emerso che la stragrande maggioranza degli utenti non rispondevano più ai criteri che giustificavano la necessità di intervento (80-82% di miglioramenti). In sostanza, il trattamento psicologico si è dimostrato altamente efficace.

**Le province nelle quali sono disponibili trattamenti gratuiti da parte degli psicologi di Vivere Meglio sono:
. per la Toscana: Firenze, Livorno, Pisa, Pistoia e Prato;
. per l'Emilia Romagna: Bologna, Ferrara, Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini;
. per le Marche: Ancona e Pesaro-Urbino.

Contatti

Antonella De Minico

Addetta Stampa ENPAP

Tel. 339.8971255

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