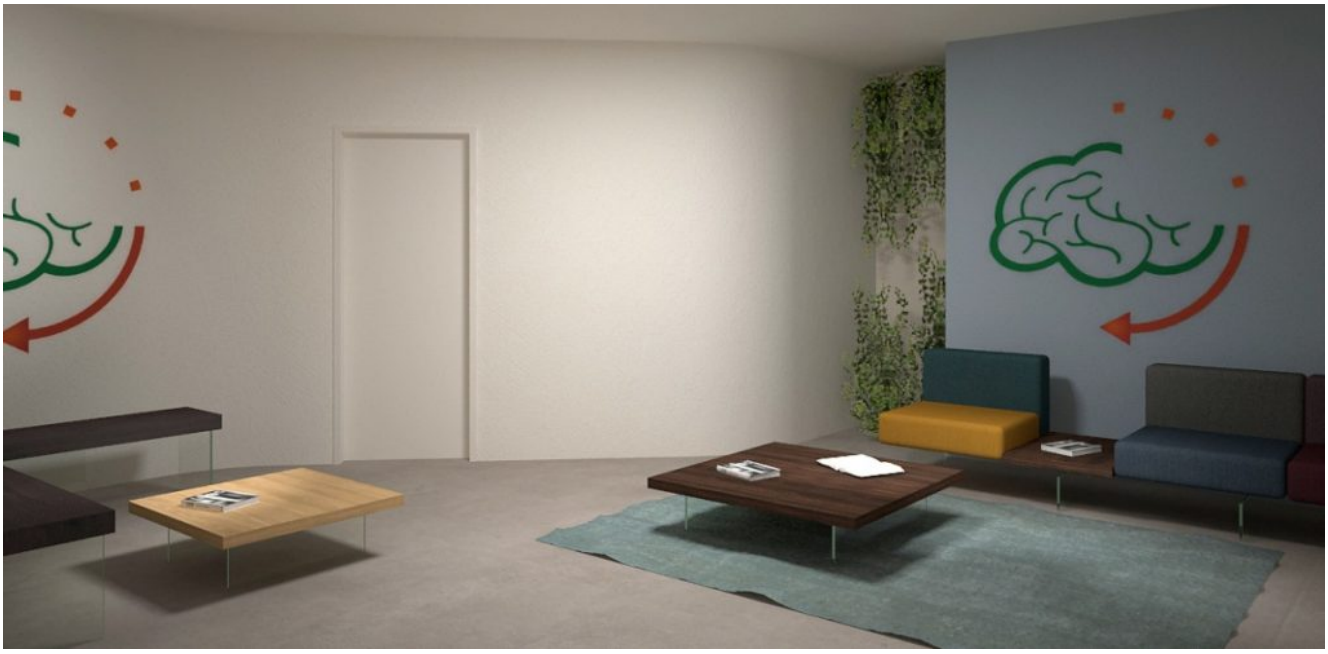
# Relief – pronto intervento psicologico



***Relief è innanzitutto una start-up dal forte contenuto innovativo. Di cosa si tratta, e come è nata l'idea?***

Relief nasce come progetto selezionato due anni fa dal programma di crowdfunding dell'Università Bicocca di Milano, ed è il primo Pronto soccorso psicologico per le emergenze emotive e il benessere quotidiano, accessibile sette giorni su sette, dalle 8:00 alle 20:00, senza appuntamento. Sul sito www.reliefitalia.it sarà possibile invece prenotare le sedute da effettuare online, attraverso uno "studio virtuale".

Lo scopo di Relief è, come dice il nome, il sollievo rapido, cioè l'uscita dalla crisi del momento, lo "switch", la modulazione dell'emozione. Tutto in trenta minuti. Il team di psicologi del centro adotta un modello di intervento che trae spunto da due tradizioni cliniche internazionali – RAPID (Johns Hopkins Protocol) e Seven-stage Intervention Crisis Model (Roberts) – e vi integra una miscela di psicotecniche scientificamente validate, come ipnosi clinica rapida, EMDR per acuzie, realtà virtuale, biofeedback, e una dotazione di device tecnologici dedicati alla gestione fisiologica delle

emozioni.

***Immagino che la crisi globale, che non dimentichiamo è si sanitaria ed economica ma anche sociale e psicologica, abbia rappresentato una causa preminente nell'ideazione del progetto.***

In realtà, per la nostra esperienza finora "l'effetto pandemia" non porta a rivolgersi ad uno psicologo, almeno non direttamente, ma può essere sicuramente lo sfondo sul quale peggiora la disregolazione emotiva. Aumentano ansia e calo dell'umore, peggiorano le relazioni significative. Più di una persona su tre lamenta problemi di coppia o in famiglia. Di queste, i due terzi hanno problemi amorosi, e in maggioranza sono maschi. Il Covid è ultimo in classifica tra i problemi che conducono a richieste di aiuto esplicite, solamente i 3% nei primi 3 mesi di attività. Questo dato però non ci deve ingannare: se è vero, come è vero, che rispetto al primo lockdown è cambiata completamente la percezione di pericolosità della malattia, al ribasso indipendentemente dai dati sanitari, il logorio quotidiano derivante dalle restrizioni imposte alla nostra libertà e dal continuo bombardamento di notizie riguardanti malattia e morte, ha avuto un impatto complessivamente significativo.

***Quali sono dunque i sintomi più frequenti ricollegabili direttamente alla pandemia?***

Il quadro delle motivazioni di richiesta d'aiuto parla di aumento dell'ansia (18% dei pazienti), calo dell'umore e diminuzione dell'autostima con amplificazione di pensieri intrusivi (15% circa dei pazienti) e naturalmente di un peggioramento complessivo di tutte le relazioni significative, provate dalla convivenza forzata e dall'assenza di distrazioni (34% complessivamente tra amore e altre relazioni). Neppure il tema del lavoro è escluso dalle difficoltà del periodo, visto che il 12% dei clienti accusa problemi relativi allo smart-working o alle nuove tensioni lavorative. Restano forse

esclusi dal potenziale impatto del Covid traumi e lutti collegati alle normali curve dei percorsi di vita individuali. In questo periodo più che mai occorre lavorare con i pazienti per aiutarli a imparare a regolare le proprie emozioni a vantaggio delle relazioni personali e professionali, anche nei momenti difficili. Più del 70% delle persone che si recano al Pronto Soccorso ordinario temendo una crisi cardiaca è in realtà preda di uno stato d'ansia o di panico non riconosciuto e non gestito. In Italia il numero di persone che lamentano un disturbo psichico si avvicina a 18 milioni. Il 14,8% degli italiani che non hanno già un disturbo ha però un'elevata probabilità di manifestare nel breve e medio termine sintomi ansioso- depressivi: sono circa 5,5 milioni di persone. E la pandemia in corso ha probabilmente accentuato queste tendenze statistiche in senso negativo.

***Il servizio è dunque pensato anche per i traumi quotidiani o da pandemia?***

Siamo il primo pronto soccorso psicologico a Milano, in Italia e nel mondo, che offre programmi di benessere aziendale e individuale personalizzati, e che si rivolge a tre tipologie di pubblico maggiorenne. Il destinatario principale è la persona cui è successo realmente e di recente qualcosa di sgradevole: interruzione di una relazione, lutto, delusioni, litigi, incidenti, mobbing, bullismo, aggressioni, insomma grandi e piccoli traumi reali e puntiformi. Il secondo target è costituito da persone che hanno una giornata storta perché si sentono invase da ansia, rabbia o tristezza e non sanno come gestire l'emozione. Il terzo pubblico è composto da persone che stanno bene e hanno voglia di dedicarsi uno spazio e un tempo di relax fisico e mentale ad alta tecnologia. A tutti, al termine della seduta, viene fatta scaricare un'app con esercizi su misura per prolungare gli effetti delle sedute anche a casa. Mi piace sottolineare come le tariffe siano agevolate per under 25 e per over 65.

***Non si rischia così di mettere in cattiva luce le tempistiche***

***più tradizionali dei percorsi di psicoterapia o di analisi, che sono piuttosto lunghe e impegnative?***

Relief non si sostituisce né si oppone a un intervento psicoterapeutico strutturato e ordinario. Anzi, in parte fa prevenzione rispetto al consolidamento di disturbi conclamati, in parte può generare invii a percorsi classici. E tutto avviene in modo tanto scientifico quanto dinamico e moderno, grazie al lavoro del nostro team di qualificate professioniste. Vogliamo così portare la psicologia pratica all'interno e al servizio della quotidianità, con tutti i suoi alti e bassi. L'intento è creare una cultura dell'aiuto psicologico più vicina ai cittadini, e che includa il tema dell'autoefficacia e della serenità, prima ancora che della terapia: da qui, tra le altre cose, l'idea di una clinical-lounge colorata e accogliente, più che un semplice ambulatorio. per differenziare l'idea sanitaria del "guarire" dal concetto più gratificante e umano di "stare bene". La mission di Relief è la salute mentale intesa come lo stato di benessere quotidiano in cui una persona può realizzarsi a partire dalle proprie capacità, per affrontare lo stress della vita di ogni giorno, lavorare in maniera produttiva e contribuire anche al benessere della propria comunità. Quando la disregolazione va verso l'alto, per eccesso di ansia e di irritazione, è possibile apprendere strumenti psicologici e fisici per imparare a "spegnersi"; al contrario quando la disregolazione tende a immobilizzare la persona e ad abbatterla, può essere utile imparare ad attivarsi a partire dal corpo o utilizzando routine mentali che riescano ad accendere il motore anche nei momenti più cupi. Imparare a modulare le proprie emozioni, in fondo, è la base per gestire meglio la propria vita.