

# **Il mezzo telematico ai tempi della permacrisi: nuove chiavi di lettura e proposte per una migliore fruibilità della psicologia e psicoterapia**

(2 autori)

Nel Febbraio 2020 l'Italia si è trovata ad essere il Paese occidentale più colpito dalla pandemia da Sars-Cov-19 e a dover affrontare nuove sfide per arginare i contagi e salvaguardare la salute pubblica.

In questo scenario, il Governo Italiano ha attuato misure drastiche, come il lock down esteso a tutto il territorio. Ciò ha portato ad un isolamento fisico e sociale il quale ha influito indubbiamente sul benessere psicologico della popolazione.

La pandemia, infatti, rappresenta un fattore di stress psicosociale complesso e con diverse sfaccettature. Il nostro Paese non aveva le risorse adeguate per una risposta medica ottimale all'emergenza con conseguente sovraccarico dell'organizzazione della Sanità pubblica. Inoltre, le ripercussioni sul piano economico e finanziario sono ancora tangibili, a distanza di tre anni dall'inizio della diffusione del virus.

Secondo uno studio condotto da dieci Università italiane in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità su un ampio campione di popolazione (Fiorillo et al., 2020), le misure di contenimento hanno influenzato in modo significativo la salute mentale e il benessere della popolazione generale, come dimostrato dai maggiori livelli dei sintomi di ansia, depressione, stress e ideazione suicidaria registrati. La diffusione di tali effetti sulla salute mentale sta causando quella che viene definita una "seconda ondata di pandemie" (Fiorillo et al., 2020; Cuomo et al., 2020).

## ***“Dalle sedute in presenza al mezzo telematico”***

Le restrizioni hanno, inoltre, ridisegnato la fruibilità dei servizi di salute mentale pubblici e privati, costringendo i professionisti a fornire sedute in presenza solo in casi di emergenza e affidandosi per il resto dei casi all'utilizzo di modalità telematiche.

Diversi studi (Boldrini et al., 2020; Tomaino et al., 2023) hanno indagato i punti di forza e le problematiche dei percorsi di psicologia e psicoterapia online.

Le sole linee guida disponibili del CNOP risalgono al 2017 (Documento sulle Raccomandazioni sulla Telepsicologia) e risultavano estremamente generiche. Pertanto, i professionisti si sono trovati a ristrutturare in brevissimo tempo il loro lavoro in funzione del mezzo telematico.

Rispetto alle criticità gli psicologi e gli psicoterapeuti hanno riportato diversi punti. Molti di loro, che prima di questo evento non erano avvezzi a queste modalità, si sono trovati impreparati a gestire il passaggio dal face-to-face all' online, sia dal punto di vista metodologico sia tecnologico. I partecipanti allo studio condotto da Tomaino e collaboratori, infatti, hanno messo in evidenza il bisogno di uno strumento digitale che possa garantire standard di privacy e sicurezza e che sia di facile accesso e utilizzo sia per i professionisti sia per i pazienti, preferibilmente raccomandato dal CNOP.

Tuttavia, nonostante ad oggi non sia disponibile tale strumento, dallo studio emerge che i professionisti, in seguito alla pandemia, si sentono più abili nell'utilizzare gli strumenti digitali e che sono più propensi ad utilizzarli in futuro nella loro pratica clinica, nonostante la preferenza rimanga quella per la modalità in presenza.

La pandemia, pertanto, si prospetta come un'occasione per permettere alla pratica clinica di fare un passo in avanti verso l'utilizzo delle tecnologie, salto che altrimenti avrebbe impiegato molto più

tempo ad attuarsi. Infatti, come viene evidenziato da Tullio e colleghi (2020), questo cambiamento anche durante la pandemia non si è verificato subito: all'inizio i pazienti preferivano rimandare le sedute in presenza, tuttavia, poiché la situazione pandemica si prolungava, si è passati all'alternativa online.

Questo cambiamento di setting ha determinato delle difficoltà anche da parte del terapeuta, poiché, indubbiamente, la relazione cambia (il linguaggio non verbale è meno accurato, ad esempio), senza contare di altri problemi riguardanti la privacy, la sicurezza, il consenso informato e i problemi di connessione legali alle modalità online.

In definitiva, da questi studi si può evincere che la pandemia ha messo in evidenza vari problemi ancora da risolvere; tuttavia essa stessa è stata anche motivo di presa di coscienza di queste mancanze ed ha permesso di far avanzare in maniera più consistente l'alternativa della pratica online. Se durante la pandemia, data la situazione di emergenza, i tempi ristretti e la necessità impellente a farne uso, non c'è stato modo di valutare e organizzare in maniera ottimale l'alternativa di sostegno psicologico e psicoterapia a distanza, ora è il momento di fare un bilancio degli aspetti positivi e negativi riscontrati per poter realizzare un accurato sistema psicologico e psicoterapeutico telematico.

### ***“Il Bonus Psicologico: punti di forza e criticità”***

Gli ultimi quattro anni ci hanno visto protagonisti non solo di una pandemia, ma anche dello scoppio di una guerra alle porte dell'Europa, di problemi economici e sociali e dell'emergenza climatica: pertanto questo periodo è stato definito di “permacrisi” ovvero di crisi permanente.

In risposta a ciò, il CNOP ha lavorato con le forze politiche affinché si istituisse il cosiddetto “Bonus Psicologico”, con l'obiettivo di consentire ai cittadini che ne fanno richiesta di usufruire di un contributo fino ad un massimo di 600 euro per sostenere le spese di un intervento psicoterapeutico a livello privato.

Indubbiamente, come anche riportato dal CNOP, la misura è stata un'apertura verso la consapevolezza sull'importanza del benessere psicologico. Tuttavia, i fondi stanziati per l'iniziativa, circa 10 milioni di euro più altri 10 per rafforzare i servizi pubblici, ed il requisito dell'ISEE inferiore a 50.000€, hanno da subito messo in evidenza la prima criticità del bonus, ovvero la copertura per un numero esiguo di cittadini (circa 16.000 su una popolazione di 60 milioni). Inoltre, si sono riscontrate non poche difficoltà, sia da parte dei cittadini che dei professionisti aderenti, nell'accreditarsi tramite il portale INPS dedicato per la richiesta del bonus. Allo stato attuale, la misura è stata mantenuta e rifinanziata per l'anno 2023 e 2024, con una drastica riduzione dei fondi (5 milioni per il 2023 e 8 milioni per il 2024). In conclusione, nonostante l'istituzione del Bonus Psicologico e la sua conversione a fondo strutturale sia un segnale di attenzione verso la salute psicologica dei cittadini italiani, i suoi limiti lo rendono una misura non abbastanza efficace per far fronte a quella che è realmente la richiesta.

### ***“Psicoterapia Aperta: il portale a portata di tutti”***

Nata nel 2018 dall'idea di Luigi d'Elia, Psicologo e Psicoterapeuta, insieme ad un comitato promotore, Psicoterapia Aperta è un progetto di rete che mette in connessione professionisti da ogni parte d'Italia che scelgono di dedicare una parte del loro tempo a sedute di sostegno psicologico e psicoterapia a tariffe calmierate a chi, per motivi economici, non può intraprendere tali percorsi.

Negli anni, la rete di Psicoterapia Aperta si è espansa, con l'attuale adesione di circa 988 Psicologi, 3061 percorsi terapeutici lowcost offerti ai cittadini e 374 città o paesi in cui è presente la rete di professionisti.

La spinta a creare questo network di psicologi e psicoterapeuti che mettono a disposizione parte del loro tempo per proporre colloqui a tariffe sociali nasce dalla crescente domanda di assistenza

psicologica in contrasto con la realtà disponibile nel pubblico e l'inaccessibilità a livello economico per molti del privato.

Se si pensa che, in media, una seduta di un'ora va dai 60 ai 100€, è in dubbio che persone con difficoltà economiche, studenti, disoccupati o con lavori precari non possono permettersi di affrontare tale spesa e quindi si sentono esclusi da quello che dovrebbe essere un diritto di tutti, il diritto al benessere psicologico e alla salute mentale.

Grazie a questo portale, il cittadino può effettuare la ricerca di un professionista aderente nella propria zona attraverso una mappa e contattarlo direttamente. Le sedute possono essere svolte sia in presenza sia online: questa è un'ottima agevolazione dato che la rete, nonostante sia in continua espansione, non copre l'intero territorio italiano, pertanto il cittadino non si vede costretto a rinunciare al servizio qualora attraverso la ricerca non trovi un professionista vicino a sé.

Rispetto ad altri portali che offrono terapie low cost, Psicoterapia Aperta si distingue in quanto è il cittadino stesso che sceglie il Professionista a cui rivolgersi, senza filtri; inoltre, l'adesione da parte degli Psicologi e Psicoterapeuti al progetto è totalmente gratuita e preceduta dalla condivisione della carta di intenti che rende Psicoterapia Aperta una realtà seria, attenta alla deontologia e all'etica della professione e non un portale di procacciamento.

La crescita di Psicoterapia Aperta durante questi anni difficili denota il grande bisogno da parte della popolazione di cercare percorsi alternativi per poter usufruire di assistenza psicologica e, allo stesso tempo, la capacità della categoria di Psicologi e Psicoterapeuti in libera professione di mettersi al servizio di questa richiesta crescente, senza sminuire il proprio operato ma offrendo un servizio trasparente e di qualità.

### ***“Psicologia e Psicoterapia in Italia: proposte per il futuro”***

Per il futuro, possiamo immaginare una proposta psicologica e psicoterapica online come opzione sempre disponibile sia per i pazienti sia per i professionisti.

Si può auspicare che i professionisti vengano formati sulle normative e sulle funzionalità dello spazio telematico, con linee guida più dettagliate e pratiche, e che venga messa a disposizione una piattaforma ufficiale che possa rimediare ai vari problemi di accessibilità e di privacy che troviamo al giorno d'oggi. Questo potrà garantire una maggiore accessibilità e una maggiore fruibilità dei servizi psicologici e psicoterapici, non solo nel privato ma anche nel pubblico. Infatti, la realizzazione di una piattaforma interamente dedicata alla fruizione delle sedute di psicologia e psicoterapia online promossa dall'Ordine degli Psicologi farà sì che i cittadini possano richiedere una consulenza tramite il SSN presentando apposita ricetta del MMG o ad un libero professionista e, laddove idonei, usufruire del bonus psicologico.

Se la versione telematica venisse integrata nel SSN, come per la figura dello psicologo di base, ma anche nei servizi ospedalieri ambulatoriali, permetterebbe un accesso molto più ampio e diffuso. Considerando che gli spazi ospedalieri non sono sempre disponibili o ampi, si potrebbero prevedere più colloqui in contemporanea da parti diverse e così ridurre i tempi di attesa e aumentare l'efficienza del servizio stesso.

Se si estende lo sguardo anche alla realtà scolastica, il fatto di integrare lo psicologo dando la possibilità di impostare uno sportello online, potrebbe rendere più accessibile il servizio per i ragazzi, esperti di tecnologie e potrebbero andare oltre le barriere sociali di presentarsi di persona dallo psicologo o psicoterapeuta.

L'utilizzo della modalità online, permetterebbe anche una maggiore tracciabilità dei pagamenti, come anche una riduzione dei costi del servizio stesso (considerando l'affitto di studi privati), sia a livello privato, sia a livello pubblico.

Il benessere mentale è parte fondamentale della vita delle persone e la pandemia ha messo ben in evidenza quanto sia importante, pertanto, andrebbe sostenuto da fondi più consistenti che permettano una maggior integrazione della figura dello psicologo/psicoterapeuta come parte integrante del SSN e che continui ad essere incentivato attraverso l'istituzione dello psicologo di base

a livello nazionale, il bonus psicologico e con la promozione di progetti di rete professionale come quello di Psicoterapia Aperta.

#### BIBLIOGRAFIA

- Boldrini, T., Schiano Lomoriello, A., Del Corno, F., Lingiardi, V., & Salcuni, S. (2020). Psychotherapy during COVID-19: How the clinical practice of Italian psychotherapists changed during the pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 591170.
- Cuomo, A., Amore, M., Arezzo, M. F., De Filippis, S., De Rose, A., La Pia, S., ... & Fagiolini, A. (2022). Mental health in Italy after two years of COVID-19 from the perspective of 1281 Italian physicians: looking back to plan forward. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 30.
- Fiorillo, A., Sampogna, G., Giallonardo, V., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., ... & Volpe, U. (2020). Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network. *European Psychiatry*, 63(1), e87.
- Tomaino, S. C. M., Manzoni, G. M., Brotto, G., & Cipolletta, S. (2023). Breaking Down the Screen: Italian Psychologists' and Psychotherapists' Experiences of the Therapeutic Relationship in Online Interventions during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1037.
- Tullio, V., Perrone, G., Bilotta, C., Lanzarone, A., & Argo, A. (2020). Psychological support and psychotherapy via digital devices in Covid-19 emergency time: Some critical issues. *Medico-Legal Journal*, 88(2), 73-76.

#### SITOGRAFIA

- Home - Psicoterapia Aperta ([psicoterapia-aperta.it](http://psicoterapia-aperta.it))
- News - CNOP ([psy.it](http://psy.it))