



Nella foto grande, le psicologhe e psicoterapeute del Pronto Soccorso Psicologico di Milano. Qui sopra, Alessandro Calderoni, presidente di Relief.

C'è un nuovo Pronto Soccorso

A Milano, un team di psicologhe offre consulenze per emergenze emotive anche la domenica e senza appuntamento. Un'iniziativa utilissima che si sta allargando ad altre città

DI STEFANIA ROMANI

Un Pronto Soccorso Psicologico aperto tutti i giorni, domenica inclusa, dalle 8 alle 20, per aiutare nella gestione di momenti difficili, tristezza acuta e crisi d'ansia. Con sedute in presenza e da remoto: chi si sente in difficoltà può presentarsi direttamente in sede oppure prenotare un consulto online. È nato a Milano prima di Natale lo spazio dedicato alle emergenze emotive che, grazie alla società Relief, con una squadra di dieci psicologhe e psicoterapeute, propone incontri di mezz'ora a chi attraversa un momento delicato.

SOLLIEVO RAPIDO

«Nel 2018 mi sono reso conto che la cosa più complessa era far capire ai pazienti che i tempi della mente non

sono quelli di Amazon e del click» racconta Alessandro Calderoni, psicologo clinico, nonché ideatore e presidente di Relief. «Le terapie possono essere efficaci in qualche mese se si lavora sul sintomo, ma diventano più lunghe se si va a fondo. Così è nata l'idea di offrire un servizio dedicato al sollievo rapido, in cui si agisce sui sintomi acuti. Un servizio utilissimo, che insegna anche a riconoscere e a modulare i propri pensieri e le proprie emozioni».

UNA SPA PER LA MENTE

Nel 2019, grazie al crowdfunding, sotto l'egida dell'Università Bicocca

memo

Per trovare informazioni sul progetto si può visitare il sito www.relifitalia.it.

prende vita la startup, che ha l'obiettivo di raggiungere e sostenere tre tipi di pubblico. «La prima fascia è costituita dalle persone a cui è successo qualcosa di pesante (un fallimento, un lutto, un abuso), alle quali bisogna insegnare a regolare l'impatto emotivo causato dal problema. C'è, poi, chi ha avuto una giornata storta e magari si sente triste, arrabbiato o demotivato senza un motivo particolare: al pronto soccorso si accosta alla pratica del "maneggiare con cura" le proprie emozioni. Infine, c'è gente che è serena, ma vuole rilassarsi come in una spa per la mente».

AUTO CONCRETO

Gli interventi di Relief seguono protocolli validati, applicati da un team che con un approccio concreto sviluppa un'empatia rapida, immediata. Durante la seduta, poi, le specialiste fanno scaricare ai pazienti una App che permette di beneficiare anche a casa delle tecniche apprese. «Nel primo mese di apertura, dal 21 dicembre 2020, si sono rivolti a noi parecchi pazienti. Soprattutto persone che soffrono per lutti amorosi o che sono tormentate da ansie, preoccupazioni o incertezze legate alla sfera Covid» conclude Alessandro Calderoni.

LE INIZIATIVE DI SOSTEGNO IN TUTTA ITALIA

Nel nostro Paese ci sono altri esempi di Pronto Soccorso Psicologico: a Catania collabora con i medici di base, a Bologna, sotto l'egida dell'Istituto Erich Fromm, offre due sedute volte a orientare verso il trattamento più adatto. A Roma il Pronto Soccorso, che fa capo a Villa Giuseppina, è aperto da febbraio 2018, mentre a Verona ha inaugurato a fine 2020 in via Villa uno sportello in uno spazio comunale.