



Salute - Sono guarito dalla depressione grazie alla psicologia online: una frase sempre più ricorrente

Roma - 13 mag 2024 (Prima Pagina News) Oggi si sente spesso la frase: sono guarito dalla depressione grazie alla psicologia online.

Si parla, non a caso, di una modalità che negli ultimi quattro anni ha riscosso un successo da record, anche per via di fenomeni impattanti come la pandemia e la reclusione forzata in casa. Tale opzione, difatti, è diventata una risorsa molto preziosa per chi lotta contro la depressione, proponendo un nuovo approccio capace di raggiungere un numero sempre maggiore di individui. Vediamo quindi di approfondire la psicologia online e le basi sulle quali si fonda. Definizione e vantaggi della psicologia online La psicologia online sfrutta gli strumenti digitali per fornire terapie e consulenze a distanza, utilizzando le piattaforme di videoconferenza e altri tool come le chat. Questa modalità di intervento si è rivelata particolarmente efficace nel trattamento della depressione, dato che presenta dei vantaggi importanti rispetto alla psicoterapia tradizionale in presenza. Uno dei benefici più evidenti è l'accessibilità: le barriere geografiche vengono eliminate, permettendo a chi vive in aree remote o con problemi di mobilità di accedere a servizi di qualità, in qualsiasi condizione o contesto. Il merito va anche e soprattutto a piattaforme specializzate nella psicoterapia online come Serenis, che consentono agli individui di trovare facilmente e velocemente il professionista più adatto per le proprie esigenze. Inoltre, grazie al digitale i pazienti possono pianificare le proprie sedute in modo più agile, con una maggiore flessibilità oraria. La psicologia online, inoltre, fornisce un ambiente che può stimolare i pazienti a parlare dei propri problemi e a condividerli con lo psicologo. Sostenere le sedute da casa, infatti, consente alle persone di trovarsi maggiormente a proprio agio, rilassandosi e superando una delle barriere emotivamente più importanti verso il successo delle terapie. In sintesi, la modalità telematica aiuta a costruire un rapporto con il professionista basato sulla fiducia, eliminando alcuni dei principali elementi di disturbo (come la cosiddetta ansia da sala d'attesa). In tutto questo, non bisogna dimenticare che gli psicologi online sono bravi tanto quanto i professionisti che operano in presenza. Se da un lato cambia il canale tramite cui si svolge la comunicazione, dall'altro non varia il valore aggiunto che questi esperti possono fornire, come nel caso delle terapie contro la depressione. Il boom della psicologia online in Italia Lo sviluppo della psicologia online è andato di pari passo con le necessità dei pazienti, legate anche al contesto storico. La pandemia ha infatti causato un peggioramento delle condizioni psicologiche nel 35% dei cittadini tricolori, richiedendo così la necessità di trovare una soluzione. Di riflesso, il successo delle terapie online non è semplicemente legato alle necessità del tempo di trovare un'opzione a distanza, ma anche alle conseguenze che il Covid ha avuto sulla salute psicologica delle persone nel lungo periodo. Non a caso, il settore degli psicologi online sta vivendo una vera e propria epoca d'oro, perché si tratta di un servizio sempre più richiesto in Italia. Ciò ha spinto più



persone ad affidarsi ad uno psicologo, ed è un successo importante, considerando che nella Penisola soltanto il 12% degli individui sofferenti di problemi come la depressione aveva scelto di intraprendere un percorso di psicoterapia.

(Prima Pagina News) Lunedì 13 Maggio 2024