



MOSSINI: «IL PRIMO SEGNALE È LA PRESA DI CONSAPEVOLEZZA CHE “QUALCOSA NON VA”, UNA SENSAZIONE NON BEN DEFINITA, MA SOGGETTIVAMENTE PERCEPITA COME UNO STATO NEGATIVO»

Quando serve rivolgersi ad uno psicologo, ci sono dei campanelli di allarme? Come riconoscerli?

«Il campo è talmente vasto che è difficile dare una risposta precisa, si va dal generale malessere a sindromi psicopatologiche vere e proprie, come ansia, depressione, attacchi di panico, dipendenze, disturbi dell'alimentazione... Diciamo che il primo segnale è la presa di consapevolezza da parte della persona che “qualcosa non va”, può essere qualcosa di molto specifico ma anche una sensazione non ben definita, ma soggettivamente percepita come uno stato negativo. La sensazione che ci sia qualcosa da migliorare, modificare o cambiare per-



Matteo Mossini, psicologo

ché la situazione presente è sentita come stancante, faticosa o frustrante, fino ad arrivare alla percezione che la propria vita sia gravemente limitata».

Quali consigli darebbe per rilassare la mente?

«L'elenco dei possibili rimedi per fronteggiare lo stress è talmente vasto che è difficile stabilire una “lista della spesa”. C'è chi trova giovamento nello sport, chi nella meditazione/ yoga, chi nei vari hobby, chi nei viaggi/ vacanze, L'elenco può essere pressoché infinito. Il denominatore comune è comunque la consapevolezza e la volontà di prendersi del tempo per se stessi facendo qualcosa che ci piace/ rilassa/diverte. Sembra scontato ma non lo è. Niente di tutto ciò può, comunque, sostituirsi alla psicoterapia, nel caso ce ne sia bisogno».

Come si sceglie uno psicologo, cosa occorre verificare per affidarsi alle mani giuste?

«Come qualsiasi altro professionista, in più essendo il rapporto di psicoterapia un rapporto umano, seppur asimmetrico, basato sulla parola, una persona deve avere la percezione di potersi fidare. Difficile intraprendere una psicoterapia con un professionista che non ci va a genio, per quanto preparato, occorre percepire un “feeling” in più. Ovviamente deve possedere i titoli necessari per operare quindi iscritto ai vari albi di categoria e abilitato alla psicoterapia. Occorre poi indirizzarsi verso il tipo di psicoterapia che più ci è congeniale, dalla psicoanalisi alla psicoterapia cognitivo-comportamentale fino alla psicoterapia sistemico-relazionale». (rf) matteomossini@virgilio.it cell 34710561840

WELFARE

LA BADANTE DI CONDOMINIO, un nuovo modo di assistere le famiglie

È in arrivo una nuova figura per l'assistenza agli anziani: la badante di condominio. È uno dei risultati dello Sportello Territoriale Familiare Assistenti Familiari (STAFF), un progetto innovativo finanziato da Azienda Pedemontana Sociale, dall'Unione Appennino Parma Est e con un contributo della Fondazione Cariparna. L'iniziativa vuole coniugare la disponibilità di badanti con il bisogno di assistenza delle famiglie del territorio (a sette mesi dall'attivazione del servizio sono già 121 le assistenti iscritte e 82 le famiglie che hanno chiesto aiuto). Oltre ai corsi di formazione, gratuiti aperti a tutti, tra gli obiettivi dello sportello c'è anche quello di formare figure di badanti di condominio per venire incontro ai bisogni di nuclei familiari che vivono nello stesso palazzo e che abbiano



esigenze parziali ma complementari. La prima badante a sperimentarsi in questo ruolo si chiama Laura Solinas ed entrerà in servizio nel complesso residenziale per anziani di Case Gombi a

Sala Baganza. «Quello che farò è un servizio di portierato sociale, diverso dall'assistenza domiciliare - spiega Laura -. Sarò a disposizione per 6 ore a settimana, almeno inizialmente. I condomini mi potranno chiamare per vari servizi: per andare dal dottore, per trasportare una spesa pesante, per cambiare una lampadina...». Laura lavora già da due anni come Operatrice Socio-assistenziale ed è stata docente del corso organizzato da STAFF. «Ci sono tanti anziani autosufficienti che hanno comunque bisogno di un supporto - conclude-. La presenza di una badante di condominio è un valore aggiunto perché, risolvendo i piccoli problemi della quotidianità, permette di offrire un servizio utile a più persone».

di Carlotta Ferrari