

ANSIA, STRESS E INSONNIA

Aiuti psicologici agli universitari: +75% di richieste

di **Stefania Chiale**

Quattro consulenti psicoterapeuti anziché uno soltanto, uno sportello «fragilità», accesso a percorsi e servizi terapeutici a costi calmierati e un questionario per capire meglio lo stato di malessere degli studenti. La Statale prova a far fronte, con gli enti territoriali, alle crisi psicologiche degli universitari dovute agli effetti della pandemia.

a pagina 5

Universitari insonni e irritabili Più 75% di colloqui con psicologi

Effetto pandemia: la Statale apre uno sportello e aumenta l'offerta di terapeuti

I danni indiretti del Covid, con l'isolamento forzato, la didattica a distanza, la cancellazione della socialità; con la città chiusa e spenta a fare da sfondo al fiore degli anni, quando invece dovrebbe rappresentare l'opportunità e la visione di un futuro. Per troppi mesi sono state annullate realtà accademica e vita sociale, sport, passioni, viaggi, confronti. L'Università degli Studi di Milano ora mette in atto cinque interventi per far fronte a quello che senza mezzi termini può definirsi il crollo psicologico di tanti studenti universitari. Aumentando i consulenti psicoterapeuti (da uno a quattro), attivando uno sportello «fragilità», collaborando con gli enti territoriali per permettere l'accesso a percorsi e servizi terapeutici a costi calmierati. E ancora: nei prossimi giorni partirà un questionario per capire meglio lo stato di malessere degli studenti e si metteranno in campo diverse azioni per sensibilizzare la comunità accademica sul tema del benessere e della salute mentale.

Un tema pressante a tutti i

livelli: tra bambini e ragazzi, come tra i giovani universitari. Un allarme da più parti in un momento in cui il periodo d'incubazione dopo due anni di pandemia sta facendo esplodere il problema. I sintomi: ansia, soprattutto da esame, stress, spaesamento, senso di isolamento, crollo motivazionale. Un quadro sintomatologico riconducibile a un disturbo ansiosodepressivo latente. Gli effetti: apatia generalizzata, insonnia, irritabilità, letargia, scoppi di pianto incontrollati. Così le richieste di sostegno psicologico e i colloqui con i consulenti psicoterapeuti sono aumentati del 75%. La fotografia di questa problematica è stata messa a fuoco nel convegno «Uscire dal disagio: l'ateneo e le istituzioni del territorio a supporto della salute e del benessere psicologico della popolazione studentesca», primo passo di un tavolo di lavoro della Statale con Comune di Milano, Regione Lombardia, Ufficio scolastico regionale e istituzioni dedicate al disagio giovanile. La collaborazione con gli enti del territorio e le associazioni specia-

lizzate è al centro dell'azione dell'università, che metterà a sistema i progetti.

Gli studenti denunciano un disagio psico-emotivo dovuto a un forte senso di solitudine e smarrimento, vissuto soprattutto da chi si è ritrovato a Milano senza la possibilità di rientrare a casa e senza alcun tipo di contatto col mondo esterno e col resto della comunità studentesca. D'altro canto gli studenti che hanno raggiunto le famiglie di origine lamentano disagio per la convivenza forzata con pochissime possibilità di ricavarci un proprio luogo. Che significa scarsa capacità di concentrazione e perdita della motivazione, con un impatto

negativo sullo studio, diventato totalizzante in assenza del mondo sociale attorno.

In aula

Il distanziamento degli studenti in un'aula del Politecnico (Cozzoli)



«Esprimo grande soddisfazione per la disponibilità e l'interesse che le istituzioni

del territorio ci hanno dimostrato nei confronti dell'attivazione di un tavolo su questo tema — commenta Marina Brambilla, prorettrice delegata ai Servizi per la didattica e agli studenti —. La Statale fa uno sforzo per la creazione e la diffusione di una nuova cultura, al fine di potere riconoscere e seguire al meglio le esigenze di tipo psicologico degli studenti, che hanno assunto una nuova centralità dopo la pandemia». Un tema «che sta molto a cuore a Regione Lombardia — dice l'assessore all'Istruzione Fabrizio Sala — e che purtroppo è sempre più diffuso nel periodo difficile che stiamo vivendo». Anche il Comune di Milano sarà in prima fila, assicura l'assessore al Welfare e Salute Lamberto Bertolé: «Lo shock della pandemia ci ha resi più vulnerabili, amplificando fatiche e problemi già esistenti, facendone emergere di nuovi ed esponendoci maggiormente ai rischi per la nostra salute mentale. Una condizione che ha colpito soprattutto i giovani, che hanno perso preziose occasioni di socialità». Una rete di aiuto a cui ha «prontamente aderito» l'Ufficio scolastico regionale, conclude la direttrice generale Augusta Celada.

Stefania Chiale
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli aiuti

- Sono cinque gli interventi della Statale per rispondere all'aumentata esigenza di sostegno psicologico degli studenti
- Ha già aumentato da uno a quattro il numero dei consulenti psicoterapeuti. Attiverà uno sportello «fragilità». Metterà in atto azioni per sensibilizzare la comunità accademica sul tema della salute mentale. Permetterà, grazie alla collaborazione con gli enti locali, l'accesso a percorsi e servizi terapeutici a costi calmierati. Distribuirà un questionario sul tema a tutti gli studenti



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

5

Gli interventi

messi in atto dall'università degli Studi di Milano per far fronte al crollo psicologico di tanti studenti universitari. Tra questi interventi anche l'aumento da uno a quattro dei consulenti psicoterapeuti