



### MISSION

La mission della neonata startup innovativa a vocazione sociale **Relief srl** è la diffusione della cultura (e della pratica) del sollievo psicologico, inteso come la capacità individuale di gestire e regolare le proprie emozioni attraverso tecniche e tecnologie specifiche anche e soprattutto nei momenti di crisi personale. Attraverso lo sviluppo, la produzione e la commercializzazione di servizi di supporto in presenza e in remoto, Relief mira a intervenire in tempo reale e in modo efficace sull'esigenza di benessere delle persone organizzando un panel di strumenti clinici evoluti, integrati ed *evidence based* che possano essere utilizzati in prima istanza da un team di giovani professionisti dal vivo, nel tessuto urbano, e poi autogestiti dall'utente in remoto attraverso una piattaforma digitale.

Da qui la creazione di **Relief - Pronto Soccorso Psicologico**, un luogo fisico e un insieme di servizi di intervento pratico rapidi e accessibili, situati nel cuore della città, dedicati alla gestione delle emergenze emotive individuali di tutti i giorni.

### COS'E' RELIEF

- Relief è il primo servizio di intervento psicoterapeutico privato destinato a un'utenza in emergenza psicologica non di competenza esclusivamente psichiatrica.
- Il destinatario principale è la persona maggiorenne che si trova ad attraversare una crisi (episodio d'ansia o di depressione, lutto amoroso o reale, incidenti, mobbing, bullismo, crisi relazionali, senso di vuoto, aggressioni, traumi, ecc.) e sente di non avere strumenti a sufficienza per gestire il momento.
- L'accesso al servizio è su strada e senza appuntamento.
- Ogni ambulatorio prevede uno spazio di attesa e uno o due studi con la presenza minima contemporanea di due operatori specializzati.
- Gli operatori sono psicoterapeuti formati alle tecniche e ai protocolli d'emergenza.
- Il modello d'intervento può essere trasmesso come know-how modulare attraverso percorsi di formazione per nuovo personale, per generare rotazione, per ampliare l'offerta, per moltiplicare i centri.

## COME FUNZIONA RELIEF

- La struttura di ogni intervento prevede la sequenza: accoglienza, relazione, espressione emotiva, applicazione di una tecnica, educazione all'utilizzo autonomo della medesima, riorientamento pratico, progetto d'azione per ore/giorni successivi.
- Il know-how specifico prevede una miscela di tecniche scientificamente validate e di skills originali (ipnosi rapida, utilizzo rapido del paradosso, interruzione di schema, EMDR in acuzie, tremore neurogeno, realtà virtuale, utilizzo della tecnologia per la revisione della fisiologia)
- Analizzate le linee guida OMS per gli interventi di crisi, il modello di intervento di Pronto Soccorso Psicologico trae spunto da due tradizioni cliniche internazionali: RAPID (Johns Hopkins Protocol) e Seven-stage Intervention Crisis Model (Roberts).
- L'intervento dura al massimo 30 minuti e può essere ripetuto anche su appuntamento fino a un massimo di otto volte, dopo le quali viene consigliato un percorso strutturato.
- I tempi d'attesa previsti vanno da 0 a 30 minuti al massimo.
- Per consentire il rispetto dei tempi previsti e garantire un trattamento di qualità, gli interventi seguono trenta protocolli originali, a seconda del tipo di inquadramento dell'utente.
- **Lo scopo non è la guarigione ma il sollievo, cioè l'uscita dalla crisi del momento** (con l'implementazione di tecniche riutilizzabili dal soggetto a domicilio).
- Il costo di ogni intervento è low per gli under 25 e per gli over 65.

## PERCHE' UN PRONTO SOCCORSO PSICOLOGICO

- Per intervenire in tempo reale e in modo realistico sull'esigenza di benessere delle persone.
- **Per puntare al sollievo rapido attraverso gli strumenti più evoluti**, integrati ed evidence based che la scienza permetta in questo momento.
- Per dissociare il concetto di intervento psicologico dall'idea di "follia" e affiancarlo invece alla gestione emotiva degli eventi di vita quotidiani, più o meno gravi.
- Per stare meglio in poco tempo, imparando che si può sempre intervenire attivamente sulle proprie condizioni interne.
- Per differenziare l'idea sanitaria del "guarire" dal concetto più gratificante e umano di "stare bene"
- Perché tutto questo sia semplice, accessibile, leggero, veloce, pratico, efficiente, efficace.

## LE CIFRE DELLA SALUTE MENTALE

- I disturbi psichici conclamati rappresentano il 26% di tutti i disagi sanitari della popolazione europea.
- Il 38% degli abitanti dell'Unione Europea lamenta qualche problema psichico almeno una volta nel corso dell'anno (e le statistiche non tengono conto dei malesseri non riconosciuti perché vissuti come "normali" da chi ne soffre, né dei quadri strutturalmente e personalmente compromessi).
- Solamente il 25% di chi ne avrebbe bisogno riceve un trattamento e soltanto il 10% riceve una cura adeguata.
- L'impatto economico continentale attuale è stato calcolato in 798 miliardi di euro.

- L'impatto cumulativo dei disturbi mentali a livello mondiale in termini di perdita della produzione economica ammonterà a 16.300 miliardi di dollari tra il 2011 e il 2030.
- In Italia il numero di persone che lamentano un disturbo si avvicina a 18 milioni.
- Il 14,8% degli italiani che non hanno già un disturbo ha però un'elevata probabilità di manifestare nel breve e medio termine sintomi ansioso-depressivi: sono circa 5,5 milioni di persone.
- Più del 70% delle persone che si recano al Pronto Soccorso temendo una crisi cardiaca sono in realtà preda di uno stato d'ansia o di panico non riconosciuto o non gestito.
- Si calcola che nel 2030 i disturbi psichici in UE saranno i problemi sanitari più diffusi.
- **Intervenire con una regolazione emotiva in un momento di crisi è un'efficace prevenzione del disagio cronico e ingravescente**

### L'IMPORTANZA DELLA SALUTE MENTALE

- I disturbi psichici hanno un impatto pesante sulla quantità di vita e sulla sua qualità, con ripercussioni sul piano personale, affettivo-familiare, socio-relazionale e lavorativo.
- Spesso i disturbi mentali influiscono su altre malattie, quali ad esempio il cancro, le patologie cardiovascolari, il diabete e l'infezione da HIV/AIDS, e sono a loro volta influenzate da queste.
- Esiste inoltre un'influenza chimica diretta e continua del cervello sul funzionamento dell'organismo, a partire dallo stato emotivo vissuto. E' l'oggetto di studio della PNEI (PsicoNeuroEndocrinologia).

### LE LINEE GUIDA INTERNAZIONALI

- Nel maggio 2012, la Sessantacinquesima Assemblea Mondiale della Sanità ha adottato la risoluzione WHA65.4 sul peso globale dei disturbi mentali e sulla necessità di una risposta globale coordinata da parte del settore della sanità e dei settori sociali in tutti i paesi, prevedendo un piano che arriva fino al 2020. Questo piano d'azione globale riconosce il ruolo essenziale della salute mentale ai fini della realizzazione dell'obiettivo della salute per tutti.
- Tra le linee guida del piano d'azione spicca la necessità di includere gli interventi di salute mentale nelle politiche, nelle strategie e negli interventi mirati alla salute, specie a livello territoriale.
- La salute mentale è definita come uno stato di benessere in cui una persona può realizzarsi a partire dalle proprie capacità, affrontare lo stress della vita di ogni giorno, lavorare in maniera produttiva e contribuire alla vita della sua comunità.

Dott. Alessandro Calderoni

*Psicologo clinico, psicoterapeuta, ipnositerapeuta.*

