

Sfide da affrontare

## La psiche merita attenzione nel post-Covid

**Ruben  
 Razzante\***



**T**ra le eredità che ci lascerà la pandemia vanno senz'altro menzionati i disturbi della psiche, amplificati dai lockdown e dai cambiamenti radicali negli stili di vita. "Aiutare la psiche per aiutare la vita" è il tema promosso dal Consiglio Nazionale dell'Ordine Psicologi (Cnop), sul quale l'Ordine degli Psicologi della Lombardia (Opl) - in occasione della Giornata Nazionale della Psicologia, che si tiene domenica, in concomitanza con la Giornata Mondiale della Salute Mentale - ha organizzato un ricco programma di eventi virtuali dedicati al benessere psicologico. Il ciclo di incontri, gratuiti e aperti al pubblico previa registrazione sul sito [www.opl.it](http://www.opl.it), si tiene dal 10 al 13 ottobre. «Promuovere il benessere psicologico è un requisito imprescindibile per fronteggiare le difficoltà della vita ma anche per vivere le relazioni

e costruire rapporti sani con gli altri. Una psicologia per la salute che sia preventiva e non solo curativa, deve riconoscere l'importanza di un approccio globale alla persona, con riferimento a tutte quelle attività che transitano nella realtà di ogni essere umano», chiarisce Laura Parolin, presidente Opl. «Aiutare la psiche per aiutare la vita significa affrontare le sfide del futuro, in un'ottica di sviluppo delle risorse psicologiche, elemento cruciale di prevenzione e promozione della qualità della vita, coinvolgendo contesti molto diversi: scuola, lavoro, sanità, territorio», aggiunge Gabriella Scaduto, segretario Opl.

**Domenica** è previsto un incontro dedicato all'arte, espressione che sollecita la psiche. Artisti, psicologi, critici d'arte indagheranno il rapporto con cui psicologia e creatività si intrecciano in modo indissolubile. Nelle giornate successive, rappresentanti delle istituzioni, psicologi e psicoterapeuti, docenti univer-

sitari, filosofi, giornalisti e scrittori analizzeranno le diverse fasi del ciclo di vita: infanzia e adolescenza, età adulta ed età anziana. Una occasione davvero ghiotta per esplorare tutte le componenti della psiche e per riflettere su quale ruolo possa avere la psicologia nella definizione di una nuova normalità post-Covid.

**\* Docente di Diritto dell'informazione all'Università Cattolica di Milano**



Peso:20%