

---

## Disagio psicologico: Telefono Amico Italia, "nel 2023 quasi 115mila le richieste d'aiuto ricevute, oltre 300 al giorno"

Nel 2023, grazie a più di 600 volontari, il servizio telefonico di Telefono Amico Italia (raggiungibile allo 02 2327 2327) ha gestito oltre 100mila chiamate, WhatsAppAmico (numero 324 011 7252) 11.300 chat e il servizio email oltre 2.300 richieste d'aiuto ricevute attraverso la compilazione del form anonimo sul sito [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it). Il servizio telefonico è stato utilizzato in maggioranza da uomini (54%) e persone tra i 56 e i 67 anni (26%), tra i 46 e i 55 anni (23%), tra i 36 e 45 anni (18%). Oltre la maggioranza (58%) ha chiamato per problemi legati all'area del sé, mentre il 19% ha chiamato per problemi legati alle relazioni e il 9% alla sessualità. Per quanto riguarda i servizi di WhatsApp e Mail il profilo dell'utente cambia notevolmente: a scrivere sono soprattutto donne (Whatsapp 64%, mail 69%) e giovani. Chi si rivolge a Whatsapp ha tra i 26 e i 35 anni (22%), tra i 19 e i 25 (20,5%) e tra i 15 e i 18 (18%); chi scrive alla Mail@mica ha tra i 19 e i 25 anni (20%), tra i 26 e i 35 anni (19%), tra i 36 e i 45 (13%). In entrambi i servizi, i problemi più frequenti sono quelli legati all'area del sé (Whatsapp 61%, mail 64%) e quelli legati alle relazioni (Whatsapp 26,5%, mail 23%). La social challenge #curArti che l'organizzazione di volontariato lancia per la Giornata mondiale della creatività, che ricorre il 21 aprile, è l'ampliamento di un'iniziativa lanciata da Telefono Amico Italia lo scorso settembre, in occasione della Giornata per la prevenzione del suicidio, quando in 20 piazze italiane i volontari hanno chiesto ai passanti di lasciare un biglietto in risposta alla domanda "In un momento difficile come ti prendi cura di te?". "Le risposte sono state molto interessanti – racconta la presidente di Telefono Amico Italia, Monica Petra –; abbiamo scoperto che si utilizzano le attività più varie per ricaricarsi e affrontare i momenti difficili. Vogliamo, ora, coinvolgere ancora più persone con questa attivazione social, che vuole essere anche un modo per suggerire possibili idee a chi ancora non ha trovato la sua personale attività 'curativa". La maggioranza (il 28%) dei partecipanti all'evento di piazza del settembre 2023 ha indicato il dialogo con gli altri come modo principale per affrontare i momenti difficili, che siano amici, familiari, partner o professionisti. Il 24% delle persone, cerca in sé stesso la forza per superare le difficoltà attraverso momenti di riflessione e pensieri positivi. Al terzo posto, entrambi con il 15% delle risposte, troviamo la pratica sportiva e la ricerca del contatto con la natura o i propri animali e il ricorso ad attività concrete, più o meno quotidiane (tra gli altri la cucina, la cura del corpo, un viaggio, il volontariato, gli hobbies, il lavoro). A seguire, con il 13% delle risposte, il mondo dell'arte, tra cui spiccano soprattutto la musica e la lettura, seguiti dal cinema, dalla pittura, dalla scrittura. Infine, il 5% delle persone fa affidamento sulla spiritualità, ricorrendo alla preghiera o alla meditazione.

Gigliola Alfaro