

Gympass

Ottenere il massimo
dalla terapia virtuale



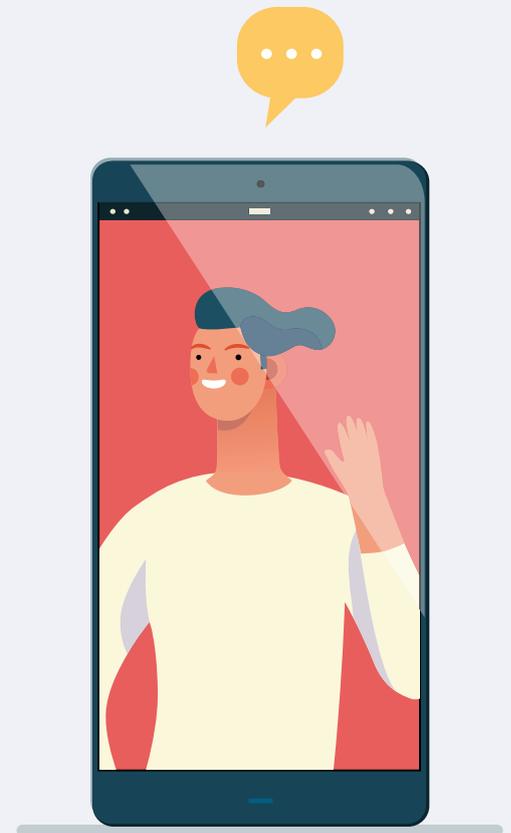
Sommario

Il COVID-19 e i lockdown che ne sono derivati nel mondo, hanno potenziato il nostro rapporto con le terapie online. Le persone si sono rese conto che funzionano, e per questo motivo, il mercato è in continua crescita.

- 1. La salute mentale prima di tutto**
- 2. I vantaggi della terapia virtuale**
- 3. Come avviare la conversazione**
- 4. Ottenere il massimo dalle sessioni virtuali**
- 5. Diventa un partner Gympass**

1. La salute mentale prima di tutto

Esistono molti meccanismi diversi per aiutarci ad affrontare lo stress, l'ansia e la frustrazione. Quando raggiungiamo l'età adulta, alcune tecniche diventano fondamentali e, si spera, anche più efficaci. Alcuni cercano conforto nei loro cari e altri stimolano le loro endorfine con l'esercizio fisico, alcune persone invece trasformano una passione in talento attraverso l'arte, lo sport o imparano a esprimere le emozioni attraverso la scrittura. I metodi disponibili possono funzionare bene; tuttavia, a volte può essere difficile affrontare da soli le sfide della vita. Ecco quando il supporto professionale può essere la soluzione.



Le ricerche mostrano che condividere i propri sentimenti ha un importante effetto terapeutico sul cervello. Parlare dei problemi, delle preoccupazioni, dei successi e delle aspirazioni con qualcuno di esperto che ti ascolta, è un grande passo verso il tuo benessere. Sebbene molti credano che i sentimenti personali non debbano essere discussi apertamente, il blocco delle emozioni può portare a problemi più gravi, come malattie respiratorie croniche, cancro, diabete e depressione.

L'attuale stato di incertezza generato dal COVID-19, ha cambiato diversi aspetti della vita delle persone e aumentato la domanda di supporto psicologico. A causa delle recenti misure di distanziamento sociale, molti professionisti e pazienti hanno optato per soluzioni terapeutiche online. Gli effetti possono cambiare la vita, ed ecco il motivo.

2. I vantaggi della terapia virtuale

La terapia online non è nuova. Si è sviluppata insieme all'ascesa di Internet negli anni '90. Da allora le persone ne hanno tratto beneficio: recenti ricerche suggeriscono che la terapia online funziona tanto quanto le sessioni regolari in presenza. Diversi studi dimostrano, inoltre, che la qualità della relazione tra terapeuti e clienti è la stessa in entrambe le situazioni, confermando il successo delle terapie online nell'era digitale.

Sebbene il benessere mentale sia un argomento ampiamente discusso, le generazioni più anziane non si sentono ancora molto a loro agio nel cercare un aiuto terapeutico. Tuttavia, uno degli effetti più sorprendenti del COVID-19 è che la terapia online ha aperto le porte a coloro che altrimenti non avrebbero cercato aiuto, in particolare pazienti che si sentono giudicati o intimiditi da un professionista seduto di fronte a loro.

Le sessioni di terapia online hanno facilitato le persone ad aprirsi e a riconoscere i propri sentimenti.



1

Le persone e la cura di sé stessi in modalità digitale

Quando conosciamo un'altra persona attraverso una videocamera, tendiamo ad agire in modo più naturale rispetto a quanto faremmo se fossimo l'una di fronte all'altra. La disinibizione online è reale, e porta le persone ad essere coinvolte e più inclini ad ascoltare le soluzioni ai loro problemi. Inoltre, altri fattori che influenzano positivamente la ricerca di una guida psicologica sono: l'essere a casa propria, avere uno spazio privato, non dover spostarsi fisicamente, non dover preoccuparsi di chi si prenderà cura dei bambini e, soprattutto, non dover pensare a trovare un professionista che lavori nella stessa nostra zona. Anche la possibilità di scegliere tra terapeuti presenti in tutto il paese, aiuta a trovare una combinazione vincente.

2

La terapia online migliora il livello di coinvolgimento dei dipendenti in azienda

Le aziende hanno capito che offrire sessioni di terapia online è estremamente positivo per i risultati aziendali. Questa iniziativa è legata alla consapevolezza che la depressione è diventata la causa principale dei problemi di salute in tutto il mondo, e la mancanza di supporto per le persone con disturbi mentali, unita alla paura dello stigma, impedisce a molti di accedere alle cure di cui hanno bisogno per vivere una vita produttiva. La depressione è la causa principale della riduzione della produttività e dell'assenza dal lavoro per malattia. Il basso livello di coinvolgimento dei dipendenti è una delle principali cause delle prestazioni insufficienti e della perdita di talenti, e così le opzioni di salute mentale digitale offerte dall'organizzazione possono rendere più facile per i team sentirsi supportati, promuovendo tutti i tipi di risultati.

3

I professionisti cercano nuovi metodi di miglioramento

Diversi psicoterapeuti tradizionali sono stati costretti ad adottare nuove pratiche di consulenza online, orientando i pazienti a superare qualsiasi tipo di resistenza. Sebbene i terapeuti siano principalmente formati per interagire con i clienti nelle situazioni quotidiane, essi imparano innanzitutto a concentrarsi su come supportare i loro pazienti seduti di fronte a loro con semplici gesti, i quali vengono successivamente utilizzati per creare un'atmosfera di comfort. La perdita di questi gesti, d'altra parte, incentiva la creatività e stimola la sintonia, l'autoregolazione del cliente, supportando il progresso nel tempo.

3. Come avviare la conversazione

Ora che sappiamo quanto possa essere potente la terapia digitale per la salute mentale, ci dobbiamo chiedere come riconoscere lo strumento giusto per la nostra organizzazione. Alcuni comportamenti possono agire come allarmi e indicare chiaramente che potrebbe esserci ancora qualche disagio al riguardo. I seguenti fattori scatenanti possono aiutare a orientarci nel processo di ricerca di aiuto.

Osservare se...	Come avvicinarsi al terapeuta
Le persone non sono più in grado di rimanere connesse e la loro stanchezza è visibile.	È possibile trovare un'opzione per stare vicino alle persone, ma senza dover seguire i social media?
Non ci sono barriere tra vita professionale e quella lavorativa.	Qual è il modo migliore per parlarne con il capo?
Il team è molto più ansioso del solito.	Come faccio a riconoscere gli attacchi di ansia? E come si affrontano?
I dipendenti non riescono a smettere di preoccuparsi del COVID-19.	Come si reindirizzano i pensieri?
Le persone hanno paura di perdere il lavoro, rendendoli meno produttivi.	È un tema ricorrente? Come affrontare queste paure?
Il comportamento dei colleghi o dei leader influisce negativamente sui team durante la quarantena.	Come si proteggono le relazioni tra colleghi?

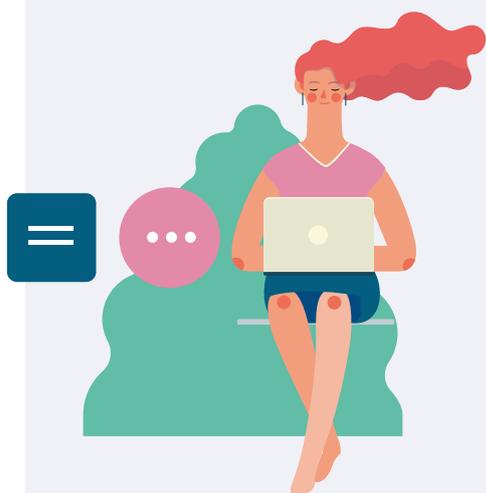
Altre domande possono essere utili nella prima conversazione con un professionista della salute mentale. Condividile con i tuoi team.

- ▶ Qual è il momento migliore della giornata per leggere le notizie e informarmi?
- ▶ Qual è la differenza tra pensare attentamente e ansiosamente su questo problema?
- ▶ Come mi sento nell'essere responsabile della mia salute durante questo periodo?
- ▶ Quali comportamenti o abitudini legati all'ansia possono ostacolare un sano rapporto al lavoro?
- ▶ Quali persone nella mia vita sono esempi di maturità e possono essermi utili in questo momento?



4. Ottenere il massimo dalle sessioni virtuali

Discutere apertamente del benessere mentale e implementare soluzioni nell'organizzazione, comporta diversi vantaggi. Tale pratica elimina molte barriere e guida le persone a uno stato mentale più sano in tutti gli aspetti della vita. Condividere alcuni suggerimenti su come ottenere il massimo dalla terapia online è una parte essenziale del ruolo in qualità di leader. Ecco alcuni benefici che le sessioni online offrono.



Il processo terapeutico è più solido

Rimanere coinvolti e concentrati nella terapia non è un compito facile, ma con la possibilità di seguirlo online diventa molto più gestibile. Quando ci fermiamo a pensare a come la terapia online riduce l'assenteismo a causa delle cattive condizioni meteorologiche, problemi di agenda o malattia, notiamo che il comfort di un ambiente online consente ai pazienti di mantenere una partecipazione regolare, e il processo può essere accelerato o addirittura più significativo.

Niente più stigma

La terapia online è un nuovo alleato contro lo stigma sociale associato alla consulenza. I terapeuti rivelano che la condivisione dei problemi con i pazienti è diventato più facile, ora che hanno visto che le notizie, i social media e i loro amici parlano dei benefici sul supporto mentale in tempi difficili. Considerando il fatto che questa è diventata una tendenza negli ultimi mesi, più persone hanno avuto la possibilità di superare le loro paure, e capire che la terapia è per tutti qualcosa di utile in una realtà che ci porta a credere che non dovremmo essere fragili.



Il *feedback* è più frequente

Le sessioni virtuali non sono nuove solo per i pazienti, ma anche per i terapeuti. Molti professionisti, che recentemente stanno utilizzando modalità online, stanno cercando di sviluppare, migliorare e, in definitiva, ricevere *feedback* costruttivi. Non tutti conoscono il modo migliore per trasportare la loro esperienza personale nel mondo digitale, ma ora c'è la possibilità di imparare e diventare sostenitori di questo nuovo processo. Incoraggia il tuo team a parlare con il terapeuta di questioni tecniche come la piattaforma di utilizzo, la qualità del suono e del video. Ma prepara anche un piano per condividere *feedback* sinceri e trasparenti sulle loro esperienze. Sii curioso di sapere come si sentono durante e dopo la sessione e per tutta la settimana seguente, specialmente durante l'orario di lavoro. Valuta se le sessioni sono utili professionalmente e se la nuova offerta di servizi produce alcuni benefici.



Persistere non è complicato

Il beneficio principale della terapia è che i suoi effetti sono duraturi. Mentre affrontano i problemi, i pazienti sviluppano anche i migliori strumenti che li aiuteranno a gestire situazioni e sentimenti futuri. Questo non si applica solo alla vita professionale; va molto oltre. È dimostrato che le persone felici trattano meglio gli altri, si esprimono e lavorano meglio. Rafforza l'idea che le soluzioni di terapia digitale sono disponibili solo per scopi pratici, anche se i dipendenti potrebbero ritenere di non dover affrontare questioni legate al lavoro. Se osserveranno i loro pensieri e le loro azioni, imparando a esprimere pensieri legate alla loro vita, l'intero processo verrà interiorizzato rapidamente, i metodi continueranno ad essere applicati e gli effetti dureranno a lungo.



5. Diventa un partner Gympass



Contattaci cliccando [QUI](#).

site.gympass.com/it/companies

Sources:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>

https://www.huffpostbrasil.com/entry/first-time-at-therapy_n_4612858

<http://www.nimh.nih.gov/about/director/2011/the-global-cost-of-mental-illness.shtml>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5214969/>

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100206>

<http://dx.doi.org/10.1080/87568225.2014.854675>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2875324/>

<https://www.worldcat.org/title/empirical-examination-of-the-influence-of-personality-gender-role-conflict-and-self-stigma-on-attitudes-and-intentions-to-seek-online-counseling-in-college-students/oclc/941976505>

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

<https://www.cigna.com/hcpemails/telehealth/telehealth-flyer.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5985457/>

<https://www.wecounsel.com/blog/why-every-therapist-in-private-practice-needs-a-telehealth-option/>

<https://www.eti.training/post/attachment-and-developmental-trauma-a-framework-for-building-secure-attunement>

<https://www.eti.training/post/experiential-self-regulation-in-trauma-therapy>

<https://www.wellandgood.com/good-advice/why-mental-illness-is-no-longer-taboo/>

<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/happy-employees-more-productive/>

Gympass

gympass.com