

COMUNICATO STAMPA

MALESSERE PSICOLOGICO IN CRESCITA, OLTRE 300 RICHIESTE D’AIUTO AL GIORNO PER TELEFONO AMICO ITALIA NEL SOLO 2023 SONO STATE QUASI 115MILA

**In occasione della Giornata mondiale della creatività (21 aprile),
al via Social Challenge #curArti insieme alla punk band La Sad.
«L’arte e la musica possono fare tanto per prevenire situazioni di disagio»**

Telefono Amico Italia diffonde il monitoraggio annuale sulle richieste di supporto ricevute nel 2023. La maggior parte delle persone chiede aiuto telefonando (oltre 100mila), ma aumentano i contatti via Whatsapp (+14%) e via e-mail (+10%), soprattutto tra i giovani. I problemi più frequenti sono quelli legati all’area del sé, seguiti da quelli connessi alle relazioni e alla sessualità.

Per sottolineare l’importanza del prendersi cura di sé stessi anche attraverso la creatività, l’organizzazione di volontariato lancia la Social Challenge #curArti, La Sad: «La musica a noi ha salvato la vita».

Aprile 2023 – Sono **quasi 115mila le richieste d’aiuto ricevute da Telefono Amico Italia nel 2023, oltre 300 al giorno**. In crescita soprattutto il servizio di ascolto via **Whatsapp (+14%** rispetto al 2022) e quello via **e-mail (+10%)**, sebbene il servizio di ascolto telefonico resti il più usato con **oltre 100mila chiamate** nell’ultimo anno.

Numeri che testimoniano un continuo aumento del malessere psicologico, ma anche una maggiore propensione a riconoscerlo e a chiedere velocemente aiuto.

«Se il dolore mentale è schiacciante, è indispensabile chiedere subito aiuto a un professionista, ma riconoscere rapidamente una situazione di malessere consente di mettere in atto strategie di “autodifesa” per evitare che la situazione degeneri – spiega la presidente di **Telefono Amico Italia Monica Petra** commentando i **dati annuali diffusi dall’organizzazione** di volontariato. «In questi momenti – aggiunge – per gestire il carico quotidiano di difficoltà e inquietudini, può essere molto di aiuto dedicarsi a un’attività che ci appassiona o ci rilassa». Proprio per aiutare le persone a trovare dei metodi creativi per prevenire situazioni di malessere, in occasione della **Giornata mondiale della creatività**, il **21 aprile**, Telefono Amico Italia lancia la **social challenge #curArti**: tutti gli utenti sono invitati a pubblicare sui canali social foto, video e contenuti sul proprio personale modo di prendersi cura di sé stessi attraverso la creatività, l’arte, la musica, il tempo libero. Accanto a Telefono Amico Italia, nel lanciare questa challenge c’è anche **La Sad**, in prima linea per dare voce, attraverso la musica e non solo, al disagio e alla fragilità. Il messaggio del gruppo punk è di provare, attraverso le proprie passioni, a trasformare il dolore in occasione di crescita. «Grazie alla musica noi siamo riusciti ad esorcizzare la sofferenza e a superare un periodo molto buio della nostra vita. Sostenendo questa challenge vogliamo aiutare anche altre persone a trovare nel mondo della creatività un metodo per affrontare i momenti più difficili e per prevenire situazioni di disagio e malessere», spiegano Theø, Plant e Fiks, i tre membri della band.

«L’arte e la musica possono fare tanto: sono linguaggi attraverso i quali spesso è più facile riconoscere e dare sfogo al proprio dolore, soprattutto per i più giovani – aggiunge Petra – Ne abbiamo avuto evidenza durante Sanremo, quando, proprio grazie a La Sad, abbiamo potuto portare su un palco così importante temi come il disagio mentale e il suicidio. La risposta è stata eccezionale, segno che le persone, i giovani soprattutto, hanno bisogno di confrontarsi e dare spazio a questi temi, anche attraverso forme di linguaggio più “leggere” come la musica e l’arte in generale.»

I DATI 2023 DI TELEFONO AMICO ITALIA. 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.

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%).

COME TI PRENDI CURA DI TE? La social challenge #curArti 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 dell'organizzazione di volontariato – 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**.

Social Challenge #curArti Telefono Amico Italia

Scatta una foto, registra un video o crea un contenuto che mostri l'attività a cui ti dedichi per prenderti cura di te stesso. Arte, musica, creatività, hobbies o tutto quello che ti fa stare bene.

Pubblica il tuo contenuto sui tuoi canali social (Instagram e Facebook) entro domenica 21 aprile, Giornata mondiale della creatività, usando l'hashtag **#curArti** e **taggando Telefono Amico Italia** per aiutare altre persone a individuare il loro modo creativo per affrontare i momenti difficili.

I canali social di Telefono Amico Italia

Instagram: [telefonoamicoit](https://www.instagram.com/telefonoamicoit)

Facebook: [telefonoamicoitalia](https://www.facebook.com/telefonoamicoitalia)

Ufficio Stampa: Atlantis Company, 02.367529.62

Valeria Longoni: 375.5189415 – valeria.longoni@atlantiscompany.it

Maria Chiara Zilli: 375.5637748 – mariachiara.zilli@atlantiscompany.it

Elisabetta Galgani: 347.3863739 – eligalgani@gmail.com

TELEFONO AMICO ITALIA è una organizzazione di volontariato che aiuta a superare le tensioni emotive e a far ritrovare benessere nelle relazioni personali, promuove la cultura dell'ascolto empatico come fattore di salute emozionale e di contrasto alla solitudine.

Offre un servizio anonimo, indipendente da ideologie politiche e religiose, nel rispetto delle idee e del disagio di chi chiama. È membro del comitato internazionale di Ifotes (International Federation of Telephone Emergency Service), l'organizzazione internazionale che riunisce le helpline in Europa e nel mondo.

IL NUMERO UNICO. Telefono Amico Italia è raggiungibile attraverso il **numero 02 2327 2327** e risponde 365 giorni all'anno grazie a 500 volontari. Il servizio è gratuito e attivo in tutta Italia dalle 10.00 alle 24.00.

A carico di chi chiama solo il costo vivo della telefonata: tutti coloro che hanno piani tariffari che prevedono minuti illimitati non devono sostenere nessun costo, tutti gli altri sostengono solo il costo di una qualunque chiamata verso fisso. È possibile accedere al servizio anche via chat, attraverso il **numero WhatsApp 324 011 7252**, e via mail, attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito www.telefonoamico.it.

I CENTRI LOCALI. I volontari di Telefono Amico Italia operano in 20 centri locali distribuiti su tutto il territorio nazionale.

Campania – 1 centro locale

- Telefono Amico Napoli

Emilia-Romagna – 2 centri locali

- Telefono Amico Modena; Telefono Amico Parma

Friuli-Venezia Giulia – 1 centro locale

- Telefono Amico Udine

Lazio – 1 centro locale

- Telefono Amico Roma

Lombardia – 5 centri locali

- Telefono Amico Bergamo; Telefono Amico Brescia; Telefono Amico Busto Arsizio; Telefono Amico Mantova; Telefono Amico Milano

Sardegna – 1 centro locale

- Voce Amica Sassari

Sicilia – 1 centro locale

- Telefono Amico Palermo

Toscana – 1 centro locale

- Telefono Amico Prato

Trentino-Alto Adige – 2 centri locali

- Telefono Amico Bolzano; Telefono Amico Trento

Veneto – 5 centri locali

- Telefono Amico Bassano – Bassano del Grappa (VI); Telefono Amico Padova; Telefono Amico Treviso; Telefono Amico Venezia Mestre; Telefono Amico Vicenza

Per info ulteriori informazioni: www.telefonoamico.it/