



Indirizzi di counseling e aiuto psicologico disponibili online*

di Anna Grazia

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION - MONITOR

<http://www.apa.org/monitor>

Primo fra tutti i siti non può mancare quello più importante: quello dell'American Psychological Association (www.apa.org/monitor/). Attraverso l'APA Ethics Committee, ha elaborato alcuni principi guida, rivolti soprattutto ai professionisti che usano queste nuove forme di comunicazione per mantenere contatti con i potenziali clienti, sottolineando che dal momento che la peculiarità del mezzo consente di mantenere l'identità coperta dall'anonimato – sia per il paziente sia per il terapeuta – il suo uso in ambito professionale necessita di particolari cautele e avvertenze nell'uso. La raccomandazione della commissione dell'APA è infatti di *Avvertire i clinici su come e quando sia opportuno usare le nuove tecnologie*.

Per questo si veda in particolare l'articolo di Sleek Scott, *Online Therapy Services Raise Ethical Questions. The Internet offers psychology new opportunities and new responsibilities* (APA Monitor, www.apa.org/monitor/nov95/online.html).

* Proponiamo in queste pagine una selezione tra i molti siti dedicati all'offerta di informazione e servizi sulla salute mentale che sono solo un esempio di quello che può offrire Internet in questo settore. Sono qui riportati sia le indicazioni di alcune organizzazioni di professionisti, consorziati sotto varie sigle, ma anche le pagine dei singoli che offrono alla vastissima clientela presente online, supporti psicologici e consulenze. Un aggiornamento periodico dei link sarà disponibile sulle pagine di *Psichiatria on line* alla pagina <http://www.POL-it.org/ital/Siti00.htm>



**BEHAVIORAL HEALTHCARE MEETINGS,
ORGANIZATION AND RESOURCES by Myron Pulier, MD
Department of Psychiatry, New Jersey Medical School**

<http://www.umdnj.edu/psyevnts/psyjumps.html>

Sono recensiti a cura di M. Pulier indirizzi e link di oltre 2.500 organizzazioni per la salute mentale e varie risorse in psichiatria.

COMPUTERS IN MENTAL HEALTH (CIMH)

<http://www.ex.ac.uk/cimh>

In questo sito troverete un database generale su argomenti legati all'uso di software utilizzato per le risorse nel campo della salute mentale (Articoli, informazioni varie sulla salute mentale, Internet e telepsychiatry).

CREDENTIAL CHECK

<http://www.cmhc.com/check/>

L'attività dei terapeuti nel ciberspazio è talmente prolifica che l'organizzazione professionale CREDENTIAL CHECK – nata sotto il patrocinio dell'*American Psychological Association* (APA) – ha creato un sito definito "Online Verification Center", ovvero un organismo che garantisce per la certificazione dei requisiti professionali, oltre che dell'identità del professionista che divulga la sua attività in rete.

CREDENTIAL CHECK quindi compie lo sforzo di selezionare i terapeuti per chi cerca aiuto, garantendo che di ognuno viene richiesto ogni riferimento professionale che possa quindi salvaguardare i potenziali utenti/clienti rispetto al tipo di servizio che viene offerto. I sostenitori di questa iniziativa inoltre assicurano la loro indipendenza rispetto alle tradizionali organizzazioni professionali, cercando di assicurare ciò che di meglio in questo campo si può offrire all'utenza. Questa operazione è stata condotta, come dicevamo, sotto il patrocinio dell'*American Psychological Association* (APA), che era intervenuta da tempo sui problemi etici e deontologici che questa nuova attività professionale comporta.

(THE) COUCH – PSYCHOLOGICAL SERVICE

<http://www.thekouch.com/>

In questo sito consulenti professionisti offrono consulenze online: attraverso *The couch* si può trovare un supporto psicologico, informazioni e possibilità di approfondire problemi legati alla vita personale.



Poiché a problemi complessi non è possibile avere fornire risposte semplici, i consulenti offrono la possibilità di fissare incontri e stabilire un rapporto diretto per approfondire il quesito dell'utente.

CHRYSALIS COUNSELING CENTERS

<http://www.omix.com/sites/drSandy/home.html>

Un gruppo di psicologi di San Francisco, che hanno una esperienza nell'approccio interpersonale offre la possibilità di dialogare online.

CYBERSOC

Sociological and Ethnographic Research of Cyberspace

<http://www.socio.demon.co.uk/home.html>

Cybersoc è il laboratorio "virtuale" di sociologi interessati nello studio dei problemi relazionali su Internet, sulla computer mediated communication e l'analisi dell'interazione dei partecipanti alle comunità virtuali.

Questo sito è gestito da Robin Hamman, Ph.D. candidato della *Hypermedia Research Centre*, University of Westminster, London.

INTERNATIONAL SOCIETY FOR MENTAL HEALTH ONLINE

<http://www.ismho.org/>

L'*International Society for Mental Health Online* (ISMHO) è stata fondata nel 1997 per promuovere la conoscenza e lo sviluppo della comunicazione online, fornisce informazioni sulla tecnologia in uso nella comunità internazionale che si occupa di salute mentale.

A questo proposito ISMHO (<http://www.ismho.org/issues/>), ha promosso alcune iniziative sugli aspetti deontologici di queste iniziative, illustrate nella loro "Mission Statement", per meglio comprendere l'uso e le potenzialità della comunicazione e dell'informazione da parte della comunità internazionale che si occupa di risorse della salute mentale.

NATIONAL BOARD OF CERTIFIED COUNSELORS

Introduction to Web counseling

<http://www.nbcc.org/wcintro.htm>

Il decalogo del consulente Web presente in questo sito, *Standards for Web counseling* (<http://www.nbcc.org/wcstandards.htm>) sintetizza l'esperienza e la riflessione sul piano etico e deontologico dell'attività del consulente Web.



Data l'importanza di questo documento, viene proposto integralmente nel capitolo successivo: si tratta di vari punti che il consulente Web che aderisce a questa associazione professionale si impegna a rispettare, nell'interesse anche della qualità del servizio che offre all'utente.

MENTAL HEALTH INFOSOURCE - CHAT ROOM

<http://www.mhsource.com/interactive/chat.html>

Questo sito è dedicato ai *Bipolar Disorders*, e attraverso queste pagine si può partecipare anche a un forum dedicato a questi problemi, moderato da esperti.

METANOIA GUIDE TO INTERNET MENTAL HEALTH SERVICES

<http://www.metanoia.org/imhs/>

Questo sito rappresenta un buon esempio di come sia possibile organizzare risorse online rivolte al counseling: è una sorta di *vademecum* per chi vuole dedicarsi a questa attività in modo professionale. Nell'aprile del 1997, una delle fondatrici del METANOIA, Martha Ainsworth insieme a John Grohol, ha creato una esauriente "Independent consumer guide" per chi cerca un supporto psicologico; inoltre attraverso il MENTAL HEALTH NET, segnarono la necessità di aprire un servizio che in grado di offrire garanzie di tipo professionale all'utenza: per questo hanno anche attivamente contribuito alla iniziativa di CREDENTIAL CHECK.

MENTAL HEALTH NET

<http://www.mhnet.org/>

Ecco un'altra raccolta di risorse varie sulle informazioni disponibili sulla salute mentale, con particolare riferimento ad alcune mailing list professionali e comunità virtuali attive in questo settore.

PSYCHOTERAPY ON THE INTERNET

<http://www.nyreferrals.com/psychoterapy>

Joseph C. Polauf, MSW, ACSW

Queste pagine Web sono organizzate come guida per comprendere "come" e "perché" il servizio di psicoterapia viene offerto nel mondo Web (completamente o in parte).

Gli autori di queste pagine hanno provveduto a fornire un elen-



co di risorse disponibili, articoli, libri dedicati a questi temi: *La comunicazione attraverso e-mail; Interventi in situazioni di crisi, terapia del lutto; tecnica per l'uso delle e-mail; problemi etici; il futuro della psicoterapia su Internet.*

SUICIDE AND THE INTERNET

<http://mentalhealth.miningco.com/library/weekly/aa101397.htm>

Questo è un articolo di Leonard Holmes, Ph.D., che descrive le risorse presenti su Internet rivolte ad affrontare il problema del suicidio: sono pagine di informazione e non sostituiscono l'aiuto personale.

SAMARITANS ONLINE

<http://www.samaritans.org.uk/>

Samaritans è un sito inglese che offre consulenza in situazione di crisi via e-mail: questa attività è mantenuta da volontari. Questo è il loro slogan: *Suicide is not chosen; it happens when pain exceeds resources for coping with pain.* I Samaritans erano già da anni organizzati con un servizio telefonico di supporto per coloro che sono sopraffatti dall'impulso suicidiario: propongono strategie e supporti per superare efficacemente un momento di crisi acuta o esistenziale, che non sostituisce però un trattamento psichiatrico tradizionale.

SELF - HELP & PSYCHOLOGY

<http://recommend-it.com/l.z.e?s=173972>

Questo è l'indirizzo di un sito organizzato sul modello molto in voga negli USA del self-help: iscrivendosi con l'apposito form si ricevono periodicamente newsletter di aggiornamento e commento su temi generali legati alla salute mentale, soprattutto rivolti ai non professionisti.

SHRINK-LINK

<http://www.westnet.com/shrink>

Questa è un'organizzazione fondata di psicologi e psichiatri di New York che offre supporti e informazioni per affrontare problemi personali: ci tengono a precisare che nel loro sito offrono risorse rivolte ad orientare il cliente, che non sostituiscono l'incontro personale. Per questa consulenza viene richiesto un compenso economico.



PSYCHOLOGY OF CYBERSPACE SITE

**John Suler, Ph.D., Department of Psychology
Rider University – suler@voicenet.com**

<http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>

In queste pagine Web create da John Suler si trovano articoli rivolti alla specifica dimensione psicologica che si crea nel cibernazio, attraverso la comunicazione via computer.

Queste modalità interattive hanno spinto diversi ricercatori ad occuparsi della cosiddetta “psicologia del cibernazio” o “cyberpsychology”, da diversi punti di vista.

RC LIBERATION SUPPORT PAGE

<http://users.aol.com/fourworlds/insiderc.html>

Un sito che viene segnalato come molto popolare negli USA: organizzato sul modello dell’auto-aiuto è rivolto a chi ha subito violenza sessuale o ha problemi sessuali molto disturbanti.

TAKE Y2K ANXIETY TO THE COUCH di Eric Luening della CNET news.com

<http://www.1-800-therapist.com>

Ecco un’iniziativa davvero *unica*, per curare le ansie di fine millennio, che segnaliamo per la sua assoluta particolarità: ci sembra emblematica al riguardo, la pagina Web comparsa il 13 gennaio 1999 di Eric Luening della CNET news.com, che pubblicizza con enfasi l’iniziativa di un gruppo di terapeuti (www.1-800-therapist.com) che offrono la loro consulenza (sia telefonica sia online) per contenere, nell’apprisarsi della fatidica data di fine millennio, l’ondata di emotività planetaria in cui evidentemente si presume che moltitudini di individui crolleranno sotto la pressione dell’evento mediatico. L’attesa di fine millennio carica di tensione simbolica – con tutte le ansie collettive di catastrofe ad essa legata, è frutto della infaticabile attività dei media tradizionali: insomma lo slogan suona pressappoco così “Siamo tutti sull’orlo di una crisi di nervi, il terapeuta online vi salverà!”

TELE-COUNSEL PROFESSIONAL COUNSELING BY TELEPHONE di Andrea Pullman, M.A., LPC

<http://www.scendtek.com/tele-counsel>

Questa pagina di A. Pullman propone di affrontare al telefono i problemi di depressione o di ansia di coloro che intercettano le sue



pagine. Il suo invito su Internet suona più o meno così: Non farti dominare dall'ansia, non abbandonarti alla depressione: parliamone subito al telefono.

È bene ricordare che l'intervento attraverso Internet integra il supporto tradizionale al telefono: la consulenza telefonica è molto usata negli USA quando per validi motivi il cliente non può raggiungere il terapeuta nel suo studio. Inoltre per le situazioni di emergenza rappresenta un mezzo rapido con cui è possibile rivolgersi a un consulente o un terapeuta per avere aiuto, in modo riservato e confidenziale.

Al riguardo si veda anche l'articolo *Services by Telephone, Teleconferencing, and Internet*, (<http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html>).

AFFORDABLE BOARD-CERTIFIED COUNSELING

<http://members.aol.com/mklcounsel>

Michelle K. Lane si descrive come una "caring psychotherapist". Specializzata in terapia breve a indirizzo comportamentale promette di trattare con efficacia con una psicoterapia comportamentale depressione, ansietà sia familiare che individuale.

Garantisce sulle sue credenziali professionali, e offre consulenza con modalità flessibili a singoli o a gruppi.

Ascoltate la sua voce attraverso il supporto audio: comincerete subito a sentirvi meglio.

Questo sito molto personalizzato corredato di curriculum e bibliografia mostra come sia possibile promuovere la propria attività professionale come psicoterapeuta online, utilizzando uno stile che è più vicino al marketing che all'informazione divulgativa.

PROCESS THERAPY INSTITUTE

<http://www.processes.org/>

Da questo centro di Los Gatos in California proviene una pagina di risorse varie in campo psicologico, psicoterapico e di consulenza matrimoniale: l'approccio è basato su una tecnica interpersonale centrata sul cliente. ritengono che questa metodica (che ricorda molto ciò che teorizzava Sullivan negli anni '50) sia efficace per persone che abbiano problemi di relazioni affettive, ansietà, depressioni.



CORELLI RICHARD J. M.D.

<http://www.stanford.edu/~corelli>

Cercate un nuovo terapeuta? Se vivete in California, a Palo Alto potete chiamare direttamente il Dr. Corelli che lavora presso Stanford University Medical Center. Il sito è molto raffinato, corredato di ampio curriculum, con molti riferimenti bibliografici per i temi trattati da Corelli. Per coloro che sono fuori da questa area e soffrono di depressione o attacchi di panico possono usufruire delle risorse presenti in questo sito.

THERAPY NETWORK

<http://www.dirs.com/therapy>

Questo *Therapy Network* è stato creato come servizio di informazioni sia a uso dei terapeuti sia dei clienti.

Trovare il terapeuta giusto non è sempre facile, se non si ha la possibilità di essere inviati da qualcuno di fiducia.

Therapy Network è organizzato come un'agenzia che offre indirizzi in base alla dislocazione geografica, e fornisce curriculum professionali dei professionisti affiliati, e soprattutto fornisce indicazioni sulla loro specializzazione. Ovviamente l'invito è quello, dopo il primo contatto via mail, a fissare un appuntamento personale.

WINDHORSE ASSOCIATES INC.

<http://windhorseteam.com/>

Da Northampton, Massachusetts, provengono queste pagine Web dedicate a supporti psicologici vari, soprattutto per chi ha problemi familiari. *Windhorse Associates* è un'associazione no profit in cui si riuniscono professionisti, familiari di malati e varie persone interessate ai problemi della salute mentale e propone trattamenti di gruppo per persone che soffrono di disturbi mentali cronici.

Fondata nel 1981, *Windhorse Program* è impegnata nel recupero e la riabilitazione della malattia mentale cronica attraverso un supporto relazionale e programmi di assistenza domiciliare come alternativa all'ospedalizzazione dei malati.