



Il supporto di una piattaforma online può aiutare i divorziati a gestire lo stress?

Problema

Il divorzio è considerato uno degli eventi di vita più stressanti, con conseguenze anche a lungo termine sul benessere psico-fisico delle persone coinvolte, che comportano notevoli costi per la società.

In molte società industrializzate, il divorzio rappresenta uno degli eventi di vita maggiormente difficili per le persone coinvolte e spesso tale condizione si prolunga nel tempo. Per molti la vita successiva al divorzio rimane infatti stressante sotto diversi aspetti: la genitorialità condivisa, le ristrettezze economiche, il cambiamento nelle condizioni di vita, l'alterazione dello status sociale, la perdita di supporto sociale e (eventualmente) il confronto con nuovi partner e con nuovi membri in una famiglia allargata.

La persona stressata percepisce l'ambiente circostante come ostile, eccessivamente esigente o potenzialmente pericoloso. Al tempo stesso si percepisce incapace di far fronte alla situazione e di gestire le sfide quotidiane, in un crescendo di problemi che si accumulano. Un'esposizione prolungata ad alti livelli di stress comporta una serie di conseguenze negative a livello psico-fisico, come malessere generalizzato, ansia, depressione e comportamenti insalubri quali fumo e sedentarietà. Tali conseguenze delineano un quadro critico non solo per il benessere individuale, ma anche sotto il profilo di salute pubblica e per quanto attiene l'ambito lavorativo: dopo un divorzio, infatti, le persone prendono più frequentemente giorni di malattia, ferie e permessi lavorativi.

La letteratura tematica suggerisce che lo stress da divorzio segue una traiettoria decrescente, portando

la maggior parte dei divorziati ad adattarsi nel lungo periodo (dopo circa 3 anni) alla nuova condizione. Tuttavia, il 20% presenta problemi psicologici e bassi livelli di benessere anche a distanza di anni dal divorzio.

Soluzione

In Danimarca è stata sviluppata una piattaforma digitale per aiutare i neo-divorziati a gestire lo stress e ad affrontare alcuni aspetti tipicamente critici di questa fase.

In Danimarca è stata sperimentata una piattaforma digitale, contenente 17 moduli, volti ad affrontare temi in tre ambiti diversi. Per quanto riguarda l'ambito personale si affrontano temi quali: come gestire la rabbia, le crisi e il senso di perdita, come affrontare i pensieri negativi, come lasciare andare e perdonare. Nell'ambito relativo ai figli, sono proposti quattro temi: come i figli vivono l'esperienza del divorzio, come comprendere le loro emozioni e le loro reazioni, come mettere al centro i loro bisogni, come comunicare con loro rispetto al divorzio. Per quanto riguarda l'ambito della genitorialità condivisa i temi affrontati sono sette: evitare le tipiche insidie, fare patti chiari, gestire le vacanze e i compleanni, comunicare efficacemente con l'ex partner, gestire i conflitti, cooperare e trovare una base comune per la crescita dei figli. I contenuti sono elaborati da specialisti e trattano temi che i divorziati tipicamente affrontano, dando una guida chiara, strumenti e consigli pratici su come comportarsi. Tutte le informazioni e gli strumenti si basano su solida evidenza scientifica e sono veicolati attraverso video, brevi testi ed



esercizi per facilitarne la fruizione da un pubblico ampio e diversificato. Ogni modulo richiede circa 30-60 minuti e i partecipanti possono scegliere liberamente quale modulo affrontare, per quanto tempo e quando. Il link di accesso alla piattaforma viene inviato via e-mail contestualmente alla sentenza di divorzio. L'intervento si caratterizza quindi per un'accessibilità libera da vincoli di tempo e per una partecipazione volontaria.

Risultati

Le persone che hanno accesso alla piattaforma risultano meno stressate già a partire da tre mesi dopo il divorzio. Dopo 12 mesi, i livelli di stress registrati sono equiparabili a quelli dei divorziati di lungo periodo.

L'implementazione della piattaforma digitale è accompagnata da una valutazione degli effetti per verificare eventuali ricadute sul grado di stress di chi la usa. Per misurare questa condizione si usano dei test ad hoc, scientificamente validati, in forma di questionari online. Le persone coinvolte sono sottoposte al test prima di ricevere l'accesso alla piattaforma; successivamente la rilevazione viene riproposta a 3, 6 e 12 mesi di distanza dalla sentenza di divorzio (e quindi dalla possibilità di accedere ai contenuti della piattaforma).

Il livello di stress individuale tende naturalmente a calare nel tempo, ma la valutazione mostra che l'accesso ai contenuti della piattaforma ne accelera la riduzione in modo significativo, in misura simile per uomini e donne:

- a tre mesi e a sei mesi l'effetto della piattaforma è quantificabile in una riduzione del 20% circa del livello di stress (rispetto a quello atteso senza il supporto della piattaforma);
- dopo 12 mesi dal divorzio il beneficio della piattaforma è quantificabile in una riduzione del livello di stress del 30% circa.

I test condotti al momento del divorzio dicono che il 65% degli uomini e il 58% delle donne presentano livelli di stress eccessivi (superiori a una soglia predefinita). A 12 mesi di distanza le percentuali di persone in questa condizione, che normalmente

sarebbero il 61% e 56%, sono ridotte al 24% e al 31% grazie al supporto della piattaforma.

I livelli di stress misurati a 12 mesi di distanza sono confrontati, a scopo descrittivo, anche con quelli registrati nella popolazione danese in generale e con quelli del sottogruppo dei danesi divorziati (comprese quindi le persone divorziate da molti anni). Gli utenti della piattaforma registrano in media i medesimi livelli di stress della generica popolazione di divorziati, che sono di poco superiori a quelli della popolazione totale: si tratta di un traguardo importante, considerato che in assenza di aiuti la maggior parte dei divorziati necessita di tre anni per ridurre il proprio livello di stress a una soglia accettabile.

Metodo

I risultati provengono da una valutazione sperimentale. Partendo da 1.882 neo-divorziati, 1.050 di questi ricevono il link al materiale online. Questo sottogruppo di persone è selezionato mediante sorteggio, in modo da garantirne la somiglianza con il sottogruppo degli esclusi. L'effetto del supporto del portale è stimato confrontando le successive condizioni delle persone coinvolte con quelle delle persone escluse.

BIBLIOGRAFIA: CIPRIC A. ET AL. (2020), *COOPERATION AFTER DIVORCE: AN RCT STUDY OF THE EFFECTS OF A DIGITAL INTERVENTION PLATFORM ON SELF-PERCEIVED STRESS, PSYCHOSOCIAL INTERVENTION*, 29(2).

AUTORE DELLA SCHEDA: LISA ZAQUINI (ASVAPP)

