

LA RACCOLTA FONDI

Musica contro lo stress il progetto dell'università

► PAVIA

Combattere lo stress con la musica. Non è un caso che l'ultimo progetto di crowdfunding istituzionale dell'università di Pavia si chiami "Più musica, meno stress lavorativo!". La componente lavorativa, in alcuni ambiti in particolare (ad esempio in quello sanitario), può concorrere significativamente a creare situazioni di elevato stress e di burnout che possono sfociare in patologie anche di notevole gravità. "Lo stress - si legge nel sito

di crowdfunding dell'ateneo pavese - costituisce una condizione in cui le richieste rivolte all'individuo sono superiori alle sue reali capacità di risposta creando quindi uno squilibrio che diviene fonte di possibili risposte negative sul piano fisico, emotivo, comportamentale e cognitivo. Ambiente e contenuti di lavoro possono quindi condurre a condizioni di esaurimento delle risorse fisiche ed emotive necessarie nell'impegno lavorativo con conseguenti ripercussioni sul piano personale». Di qui la scelta di dare una risposta allo stress con la musica: ricerche scientifiche hanno dimostrato come la musica possa incidere positivamente su questi fattori di stress.

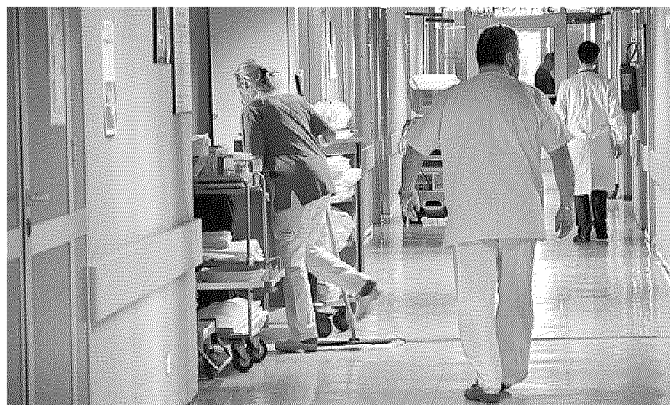
Lo studio, per il quale l'università di Pavia chiede un sostegno dal basso, tutti infatti possono contribuire alla riuscita del progetto facendo un

» Nel sito di crowdfunding istituzionale si può finanziare la ricerca volta a stabilire i suoni che permettono di alleggerire il carico emotivo connesso a certi lavori

versamente più o meno grande in favore del progetto, "utilizzerà uno specifico approccio definito *music medicine* che implica la possibilità di modificare lo stato psico-fisiologico del paziente/cliente attraverso l'utilizzo mirato di brani rispondenti a specifici parametri e strutture musicali, in grado di interagire con gli squilibri psico-somatici a cui la persona è soggetta in particolari condizioni (per esempio disagio psicologico, la ma-

lattia, l'ospedalizzazione, etc.).

La musica utilizzata sarà composta da un'intelligenza artificiale sulla base di specifici parametri sonori e adeguate strutture musicali con il fine di raggiungere l'obiettivo previsto. Le valutazioni psicologiche (scale cliniche) e biologiche (livello di cortisolo, per un sottogruppo del campione reclutato) saranno effettuate nell'ambito di uno studio pilota crossover che coinvolgerà circa cinquanta operatori di ambito sanitario. Lo studio si avvale della collaborazione di istituzioni altamente qualificate in ambito medico, psicologico e tecnologico al fine di promuovere un intervento qualitativamente e scientificamente di alto profilo". Maggiori informazioni nel sito di crowdfunding istituzionale dell'università di Pavia: <https://universitiamo.eu/>



Tra le professioni più stressanti, quella di medico e infermiere

