



## Presentazione annuale del programma NoiBene

---

### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

#### *Dal ritiro sociale alle relazioni positive: percorsi per il benessere psicologico*

#### **14.30 introduzione e saluti istituzionali**

Sono previsti gli interventi della prof.ssa Tiziana Pascucci, Prorettrice alle politiche per l'orientamento e il tutorato, e della prof.ssa Anna Maria Giannini, Direttrice del Dipartimento di Psicologia.

#### **15.00-16.00 Il ritiro sociale, Michele Procacci**

Il ritiro sociale è una forma estrema di disagio caratterizzata da assenza di relazioni e contatti sociali, un fenomeno in aumento soprattutto tra gli adolescenti. Le nuove generazioni vivono in un mondo iperconnesso fatto di tecnologie e social network, strumenti che, se non gestiti in modo opportuno, possono diventare un pericolo e una trappola. Le conseguenze di questo uso smodato si riflettono sul benessere degli adolescenti che, sempre più frequentemente, manifestano disturbi d'ansia, depressione e comportamenti estremi che vanno dall'isolamento sociale alla dipendenza tecnologica.

*Michele Procacci, Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Fondatore del III Centro di Psicoterapia Cognitiva di Roma, Direttore UOC Salute Mentale Distretto 14 del DSM ASL Roma 1, Didatta Associazione Psicologia Cognitiva (APC), Didatta della Società Italiana Cognitivismo Clinico (SICC), Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC), Società Italiana Terapia Cognitiva Comportamentale (SITCC), Vice Direttore Rivista SITCC Quaderni di Psicoterapia Cognitiva, Professore a contratto, insegnamento di Fondamenti di Psichiatria, Università Guglielmo Marconi Roma. Oltre ad essere autore di molte pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali sui temi della salute mentale è curatore insieme ad Antonio Semerari de "Il ritiro sociale: psicologia e clinica", Erikson, Trento.*

#### **16.00-16.30 pausa**

#### **16.30-18.00 Percepire l'invisibile, Francesca Izzo**

Visione e discussione del docufilm "Percepire l'invisibile" che nasce e si realizza nell'ambito delle attività socio-riabilitative del Centro Diurno di via Antonino di Giorgio a Roma (ASL Roma 1) coordinato dalla dott.ssa Francesca Izzo. Il tema su cui si sviluppa il lavoro, durato due anni e realizzato in tempo di lockdown, è quello dell'Invisibilità, riferito alle fragilità



dell'essere umano causate dalla marginalità, non considerazione e assenza di lavoro. Questo lavoro, per come e quando è stato realizzato, ha una reale funzione di sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul disagio psichico. L'obiettivo, infatti, è quello di portare l'attenzione sulla realtà della salute mentale, che non può rimanere confinata all'interno delle mura delle istituzioni deputate, ma deve restituire alla collettività un lavoro che testimoni come, in ogni fascia della popolazione, si annidi il desiderio di espressione creativa ed artistica quale dialogo all'interno della società civile per l'inclusione e l'integrazione delle diversità.

Le attività del Centro Diurno sono volte allo sviluppo del Sé e a fare esperire agli utenti un vissuto soggettivo di condivisione con altri di uno spazio relazionale sicuro e accogliente in cui conoscersi ed essere conosciuti. Gli obiettivi e le finalità del CD sono quindi quelle di individuare per ogni utente un progetto personalizzato che preveda un percorso evolutivo mirato alla crescita personale e al recupero di modalità relazionali interrotte o bloccate tenendo conto del contesto familiare e relazionale. In particolare, si tratta di accompagnare gli utenti inseriti nel percorso di cura all'interno di un luogo che permetta loro di esplorare proprie risorse inaspettate o di scoprire talenti e abilità che aumentando la fiducia nel Sé, rendono gli utenti più presenti a sé stessi come soggetti dotati di voce personale, oltre che più attivi non solo all'interno del Centro. Le caratteristiche peculiari di questo Centro Diurno sono quelle di accogliere utenti provenienti da un territorio molto esteso e differenziato per tipologia sociale. Afferiscono al Centro, utenti fortemente regrediti o in dimissione dall'SPDC, utenti che hanno una patologia più lieve, e utenti che possono affrontare un percorso riabilitativo di tipo formativo e professionale. Particolare attenzione viene data ai pz giovani e socialmente ritirati per favorire un loro aggancio alle cure e al percorso riabilitativo costruendo con pazienza dei varchi comunicativi.

Il Centro Diurno di via Antonino di Giorgio è organizzato su tre linee di intervento: a) la linea professionalizzante dei laboratori condotti dai Tecnici della Coop Arti e Mestieri per offrire agli utenti l'accesso a tirocini retribuiti; b) la linea psico-espressiva che si realizza nei laboratori di Accoglienza, Blog, Libri, personaggi e musica, Social Skill Training, Gastronomia; c) la linea artistica-espressiva che si realizza nei laboratori di Cinema e Cineforum e Street Art.

*Francesca Izzo, psicologa psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico, coordinatrice del Centro Diurno A. Di Giorgio del Dipartimento di Salute Mentale ASL ROMA 1, membro della Società Psicoanalitica Italiana (SPI). La sua esperienza nell'ambito del Sistema Sanitario Nazionale spazia dagli interventi in SPDC (Ospedale San Filippo Neri) a quelli presso il Centro di Salute Mentale di via San Godenzo, dove si è dedicata alla conduzione di psicoterapie per pazienti nevrotici gravi e con disturbi di personalità e al supporto psicologico dei familiari. Ha inoltre collaborato nell'ambito del Presidio Territoriale di via Cassia Prevenzione Interventi Precoci Salute Mentale dedicato ai giovani (14-25 anni). Dal 2009 fino al 2019 è stata referente UOC per la formazione del personale di aurea psicologica.*



**18.00-19.00 Prevenzione e promozione del benessere psicologico alla Sapienza: stato dell'arte del programma NoiBene, Alessandro Couyoumdjian e Micaela Di Consiglio**

Presentazione del programma da parte di Alessandro Couyoumdjian e Micaela di Consiglio. La maggior parte dei disturbi mentali ha le sue manifestazioni di esordio tra la tarda adolescenza e la prima età adulta. Dunque, il passaggio al mondo universitario, che coincide con questo periodo critico, rappresenta un momento particolarmente delicato nella vita di ogni studente. Sempre più ricerche evidenziano come gli studenti, durante il loro percorso universitario, sperimentano alti livelli di stress e di sofferenza psicologica. Ciò ha ripercussioni negative non solo sul loro stato di salute, ma anche sullo stile di vita e sul successo accademico. Inoltre, gli studenti molto spesso non richiedono un aiuto psicologico nonostante ne sentano il bisogno. In tale contesto, risulta dunque necessario implementare strategie per promuovere il benessere e per favorire la richiesta di aiuto. Nasce così il programma NoiBene, un intervento di promozione del benessere e di prevenzione del disagio psicologico. NoiBene ha l'obiettivo di favorire le conoscenze riguardo la salute mentale, di potenziare quelle competenze trasversali che la ricerca ritiene rilevanti per il benessere e la realizzazione della persona, e di ridurre i principali fattori di vulnerabilità che favoriscono la sofferenza psichica. Da novembre 2019, più di 1000 studenti provenienti da tutte le differenti Facoltà dell'Ateneo si sono iscritti al programma NoiBene. Le analisi condotte sui dati raccolti tramite NoiBene evidenziano come un'alta percentuale di studenti riporta sintomi ansiosi e depressivi clinicamente significativi. Tramite colloqui individualizzati è stato possibile favorire una maggiore consapevolezza della propria sofferenza ed è stata promossa la richiesta di aiuto e la conseguente presa in carico. Inoltre, al termine del percorso gli studenti hanno fornito degli ottimi *feedback*, considerando il programma un valido strumento per conoscersi, migliorarsi e promuovere il proprio benessere. Tali dati sono supportati anche dalla ricerca di esito: uno studio di efficacia di NoiBene ha permesso di dimostrare la sua utilità nel promuovere l'auto-accettazione, la flessibilità psicologica e la capacità di identificare e comunicare i propri sentimenti. Inoltre, NoiBene è risultato efficace nel ridurre la tendenza al perfezionismo, all'autocritica e al rimuginio.

*Alessandro Couyoumdjian. Psicologo e psicoterapeuta, dottore di ricerca in Psicologia Cognitiva, è professore associato in Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma dove dirige il Laboratorio di Neuro-Psicopatologia Sperimentale. Insegna psicodiagnostica, psicologia clinica e psicoterapia cognitiva in diversi corsi di laurea e nelle scuole di specializzazione universitarie in Neuropsicologia e in valutazione e Consulenza Psicologica. È il responsabile scientifico del programma "NoiBene" per la prevenzione del disagio psichico e la promozione del benessere dedicato agli studenti di Sapienza. Attualmente è Consigliere dell'Ordine degli Psicologi del Lazio.*



*Micaela Di Consiglio. Psicologa in formazione specialistica in psicoterapia cognitiva-comportamentale. Dottoranda in Psicologia e Neuroscienze Sociali presso Sapienza Università di Roma. Da diversi anni coordina le attività del programma NoiBene, il programma Sapienza di promozione del benessere e di prevenzione del disagio psicologico. Inoltre, in tale ambito, svolge attività di tutoraggio, di psicodiagnostica e conduce incontri di gruppo di promozione del benessere.*

*Team NoiBene. È composto da diverse risorse: dottorandi, assegnisti di ricerca, specializzandi e tirocinanti. In particolare, il Team NoiBene include attualmente circa 20 psicologi in formazione specialistica presso le Scuole di Specializzazione dell'area psicologica di Sapienza Università di Roma. Gli psicologi del Team si occupano di svolgere le attività di tutoraggio, la psicodiagnostica e la conduzione dei gruppi NoiBene.*

**19.00 Chiusura dei lavori**