



Presentazione annuale del programma NoiBene

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

“Conoscere la sofferenza psichica per prevenirla, curarla e superarla”

14.00 introduzione e saluti istituzionali

Sono previsti gli interventi del prof. Fabio Lucidi, Preside della facoltà di Medicina e Psicologia, 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.

14.30 NOI DUE SIAMO UNO. La malattia e l'umanità di Andrea Soldi

Matteo Spicuglia racconterà la storia di Andrea Soldi. Il 5 agosto 2015 Torino è caldissima, qualcuno è già in vacanza, altri cercano un po' d'aria nei giardini del quartiere. Anche Andrea Soldi è seduto su una panchina, ma quella è la “sua” panchina sempre, in ogni stagione. Andrea soffre da anni di schizofrenia, la madre, il padre e la sorella sono il suo sostegno e piazza Umbria il posto del cuore. Ha quarantacinque anni, non è violento, non è mai stato pericoloso, eppure, quel 5 agosto morirà a causa di un Trattamento Sanitario Obbligatorio eseguito da alcuni vigili urbani e dal personale medico. Dopo la morte, la famiglia Soldi ha trovato alcune pagine che erano il diario di Andrea in cui la trascrizione lucidissima della sofferenza illumina il percorso psicologico e i silenzi che per anni lo avevano avvolto. Adesso, quel diario è diventato un patrimonio di tutti.

Matteo Spicuglia è un giornalista della Rai, dal 2008 nella redazione di Torino dove si occupa di cronaca, società e terzo settore. Dalla sicurezza sul lavoro alle migrazioni, dall'ambiente alla solidarietà, ama raccontare temi complessi partendo sempre dalla storia delle persone. Ha ricevuto, tra gli altri, il premio Emilio Rossi e il premio Natale Ucsi per il giornalismo sociale.

15.30 DentroFuori

Roberto Quintiliani presenterà il film *DentroFuori*, regia di Roberto Orazi, prodotto dalla Reverie Fondatori Impresa Sociale srl., in cui è raccontata la storia, attraverso le loro stesse parole, di un gruppo di pazienti. Verrà, inoltre, presentata la realtà delle Comunità Terapeutiche, come risposta psicoterapeutica al disagio mentale grave.

Roberto Quintiliani, Psicologo, Psicoterapeuta, Presidente della Reverie Fondatori Impresa Sociale srl che gestisce 2 Comunità Terapeutiche e un Centro Diurno Psichiatrico, Socio Didatta e Direttore della Scuola di Specializzazione AIPPI (Associazione Italiana di Psicoterapia Psicoanalitica dell'Infanzia, dell'Adolescenza e Famiglie).



16.30 pausa

17.00 Fattori di vulnerabilità, benessere e risorse personali negli studenti universitari

Lezione magistrale di Chiara Ruini. In seguito alla pandemia da Covid 19, il disagio psicologico tra gli studenti universitari è recentemente in aumento e si manifesta principalmente attraverso elevati livelli di stress percepito, ansia e sintomi depressivi. Queste condizioni cliniche possono causare un ritardo negli studi, eventualmente prolungando un stato di disagio, di dipendenza dalla famiglia di origine e, di conseguenza, possono influenzare lo sviluppo della propria identità e crescita psicologica. La psicologia positiva, dall'altra parte, ha studiato ampiamente la resilienza e le caratteristiche positive degli individui, raccogliendo molti dati proprio sui giovani adulti. Coloro i quali presentano elevati livelli di benessere psicologico, sono in grado di contrastare gli effetti nocivi di ansia, stress e depressione e a mantenere una buona salute mentale e una buona performance accademica. Questo intervento illustrerà da una prospettiva di psicologia positiva, i modelli teorici e gli strumenti applicativi per valutare e potenziare le risorse psicologiche di studenti e giovani adulti, sottolineando l'importanza di implementare interventi preventivi e supportivi per questa popolazione.

Chiara Ruini. Professore associato in Psicologia Clinica all'Università di Bologna, svolge le sue ricerche nell'ambito della psicologia positiva e della psicologia clinica con particolare focus agli ambiti applicativi delle tematiche trattate dalla psicologia positiva. È autore di più di settanta articoli scientifici pubblicati in riviste nazionali ed internazionali. Ha pubblicato i volumi "Psicologia Positiva e Psicologia Clinica: una prospettiva integrata" (il Mulino, 2021); "Positive Psychology in the Clinical Domains" (Springer, 2017) e ha curato i volumi "Increasing psychological well-being in clinical and educational settings" (Springer, 2014) e "Le pratiche della psicologia positiva: strumenti prospettive" (FrancoAngeli, 2017). Attualmente incentra la sua ricerca sulle strategie di intervento clinico e di prevenzione/promozione del benessere, delle risorse personali a livello individuale, familiare e di gruppo, nelle varie fasi di vita (infanzia, adolescenza, età adulta e invecchiamento).

18.00 Prevenzione e promozione del benessere psicologico alla Sapienza: stato dell'arte del programma NoiBene

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 evidenze sostengono il fatto che 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 sulla



performance accademica. 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 inerenti la salute mentale, di potenziare una serie di competenze trasversali che la ricerca scientifica ritiene rilevanti per il benessere e la realizzazione della persona, e di ridurre i principali fattori di vulnerabilità che favoriscono la sofferenza psicologica. Da novembre 2019, più di 600 studenti provenienti da tutte le differenti Facoltà dell'Ateneo si sono iscritti al programma NoiBene. Le analisi condotte sui dati raccolti tramite NoiBene hanno evidenziato un'alta percentuale di sintomi depressivi (33%) e ansiosi (30%) tra gli studenti universitari. 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: 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*

