

“ROBE DA MATTI - ONLINE PER TUTTI” quarta edizione

Bologna e Provincia - 2 Novembre/2Dicembre 2020

La campagna d'informazione e prevenzione del disagio psicologico, organizzata dall'Associazione di Promozione Sociale PSICOSFERE, denominata “ROBE DA MATTI -PSICOLOGIA PER TUTTI” giunta alla quarta edizione, ha lo scopo di offrire informazioni accurate sulla figura e la professionalità dello psicologo/psicoterapeuta, correggere false credenze sulla salute e sulle malattie mentali, e rendere noti tutti gli ambiti di applicazione della Psicologia.

Dal 2 novembre al 2 dicembre, *12 Psicologi e Psicoterapeuti* e un'*Arteterapeuta*, aderenti al progetto e presenti sul territorio di Bologna e Provincia, metteranno la loro esperienza e le loro conoscenze a disposizione dei cittadini, incontrandoli e dando informazioni sulla Psicologia e sugli Psicologi e sull'Arteterapia.

Dato il periodo di emergenza Covid recentemente attraversato, quest'anno sarà data particolare attenzione alle tematiche della separazione, della paura, dello stress e delle difficoltà di coppia.

Date le incognite tuttora presenti per ciò che riguarda la possibilità di svolgere gli eventi nelle sedi che da anni ormai ci ospitano, proveremo ciononostante a organizzare conferenze reali e non solo virtuali. Li riteniamo di fondamentale importanza per un segnale di speranza di ritorno alla libertà di movimento, con la fiducia di poter gestire l'emergenza senza panico, pur nel rispetto delle disposizioni per la tutela della salute di tutti.

Il parallelo calendario di appuntamenti online (webinar) permetterà veramente a TUTTE e TUTTI di partecipare, anche a chi, per ragioni di salute, si sente più tutelato fra le proprie mura domestiche. Esso è stato previsto anche allo scopo di sostituire in toto le conferenze classiche, qualora eventuali misure di sicurezza a venire non ne consentissero lo svolgimento.

Nel mondo dell'informazione e della comunicazione, siamo tutti in rete, ma soli con le nostre paure e le nostre difficoltà. La psicologia è l'unica disciplina moderna che si fonda sull'ascolto per favorire il contatto con sé stessi e la relazione autentica con gli altri.

La nostra iniziativa si pone l'obiettivo di facilitare al grande pubblico l'incontro con lo Psicologo, per mettere in rete le conoscenze, le persone e le risorse disponibili sul territorio.

“Robe da Matti - Psicologia per Tutti” è un evento a carattere completamente gratuito, basato sul contributo volontaristico degli Psicologi aderenti. Offre alla cittadinanza di Bologna e Provincia diverse conferenze e seminari distribuiti sul territorio oltre a colloqui individuali gratuiti.

Gli obiettivi dell'iniziativa sono:

- far avvicinare le persone alla Psicologia per sfatare pregiudizi sul ruolo dello Psicologo
- promuovere una cultura psicologica
- far conoscere i vari ambiti di applicazione della psicologia
- diffondere un'adeguata cultura del benessere psicologico
- sensibilizzare alla prevenzione del disagio psichico
- informare sulla professionalità dello psicologo e dello psicoterapeuta nella specificità rispetto ad altre figure professionali

- consolidare la figura dello psicologo come punto di riferimento facilmente accessibile e disponibile sul territorio locale

Il benessere psicologico è costituito da un sufficiente grado di consapevolezza riguardo a noi stessi, alle nostre possibilità e ai nostri limiti, e alla realtà che ci circonda. Tale consapevolezza ci permette di affrontare la vita, comprese le eventuali situazioni spiacevoli, con la necessaria serenità.

Oggi, rispetto al passato, le persone sono molto più attente alla cura della propria salute fisica, ma tendono ancora a sottovalutare la salute psicologica. Ciò accade anche perché circolano informazioni erranee riguardanti lo psicologo, basate su luoghi comuni e pregiudizi. Considerato il "medico dei matti", non è infatti ritenuto un interlocutore appropriato per valutare le proprie perplessità e i propri dubbi.

Al contrario, lo psicologo possiede una preparazione professionale che è specifica per aiutare le persone a esaminare a fondo le proprie vicende personali e a potenziare le proprie risorse per ristabilire e mantenere un buono stato psicofisico, che è la diretta conseguenza di un rapporto equilibrato sia con i bisogni del corpo sia con quelli della mente.

Lo psicologo è un professionista che accompagna la persona nell'accrescere la propria qualità di vita e la affianca nelle fasi di crescita personale, oltre a sostenerla ed orientarla nella ricerca degli interventi più adeguati in presenza di eventuali forme di disagio psicologico.

Svolge attività clinica e diagnostica, si occupa di prevenzione del disagio, operando in tal senso in vari campi dell'ambito sociale: dal mondo del lavoro a quello della scuola, della famiglia, dello sport, della giustizia...

Quindi, è possibile definire l'attività dello psicologo come una professione al servizio del benessere psicologico per la persona e per la collettività.

Come sostiene l'Ordine Nazionale degli Psicologi Italiani "con l'aiuto di uno Psicologo, il difficile diventa facile". Il lavoro degli Psicologi contribuisce infatti alla promozione del benessere delle persone e delle organizzazioni.

Consultare uno psicologo non significa essere "svitati" o "diversi", quanto piuttosto accorgersi di eventuali condizioni conflittuali che possono incrinare il proprio benessere.

La prevenzione psicologica è uno dei cardini della salute di ognuno di noi, ed è quindi un fattore da non sottovalutare nel pianificare la cura della propria persona.

Infatti, non è realistico pensare di occuparsi della salute del corpo trascurando la salute della mente, dato che il corpo e la mente formano una sola entità e si influenzano reciprocamente.

Già nell'antichità si diceva: mens sana in corpore sano, sottolineando così il legame che sussiste tra la mente e il corpo, e l'importanza di occuparsi di entrambi per raggiungere e mantenere un buono stato di salute psicofisica.

Fare opera di prevenzione psicologica è un processo fondamentale per la comunità perché significa poter aiutare le persone innanzitutto ad essere più informate, aiutandole a cercare la loro realizzazione come individui nei vari contesti di vita: nella coppia, nella famiglia, nella professione e nella società.

Il Direttivo di PsicoSfere

Dott.ssa Licia Vicinelli

Dott.ssa Maria Letizia Rotolo

Dott.ssa Marzia Zunarelli

info@psicosfere.it

www.psicosfere.it

<https://www.facebook.com/associazionePsicoSfere/>