



Monticelli (Sitcc): “Prevenire e non sottovalutare sofferenza mentale fin da piccoli”•

Descrizione

(Adnkronos) “Con questa prima giornata nazionale vogliamo affermare con forza che occuparsi della propria salute mentale deve diventare naturale quanto occuparsi della propria salute fisica. La prevenzione comincia dalla capacità di riconoscere ciò che accade dentro di noi, di non sottovalutare i segnali di sofferenza e di sapere a chi rivolgersi. La terapia cognitivo comportamentale mette al centro la persona, la conoscenza scientifica e strumenti concreti di cambiamento. Il nostro obiettivo è avvicinare questa conoscenza ai cittadini, contrastando stigma, disinformazione e false soluzioni e favorendo l’accesso a professionisti qualificati e a interventi fondati sulle evidenze scientifiche”. Lo ha detto Fabio Monticelli, presidente Sitcc in occasione della prima Giornata nazionale della terapia cognitivo comportamentale che si celebra oggi, 28 ottobre, promossa dalla società scientifica accreditata dal ministero della Salute e affiliata alla Fism “Federazione società medico-scientifiche italiane, con l’obiettivo di portare la cultura della salute psicologica fuori dai soli luoghi della cura e renderla patrimonio accessibile alla popolazione.

La prima edizione, dedicata al tema “Non c’è salute senza salute mentale”, prevede l’attivazione di un Help desk gratuito, disponibile sul portale Sitcc, per ricevere informazioni e la diffusione di un decalogo. Dieci indicazioni semplici, rivolte a tutti, che ricordano come la salute mentale sia un equilibrio da costruire nel tempo; quanto sia importante imparare a riconoscere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri; quanto la prevenzione debba iniziare già nell’infanzia e nell’adolescenza; e quanto sia importante riconoscere tempestivamente segnali quali alterazioni persistenti del sonno, isolamento, irritabilità, perdita di interesse e modificazioni significative delle proprie abitudini. Il Decalogo richiama inoltre il valore del sonno, dell’attività fisica, delle pause, delle relazioni sociali e dei ritmi regolari; mette in guardia dalle false autocure e invita a non attendere passivamente che il disagio passi da solo.

Uno degli obiettivi principali della Giornata è modificare la percezione della salute psicologica: non qualcosa di cui occuparsi soltanto quando il disagio è diventato grave, ma una dimensione della salute da proteggere durante tutto l’arco della vita. “La sofferenza esiste e va validata, cioè bisogna darle valore, perché può essere riparata, si può fare qualcosa” spiega Monticelli “Ci sono relazioni che creano il disagio e bisogna comprendere come si sviluppa, ma c’è anche la relazione

terapeutica, un'esperienza relazionale correttiva?•.

La Giornata vuole stesso contribuire anche al superamento dello stigma ancora associato alla richiesta di supporto psicologico e che "spesso impedisce di entrare in terapia" continua l'esperto "soprattutto agli uomini che pensano "lo non ne ho bisogno, le emozioni sono roba da femminucce". Superare lo stigma vuol dire capire che non "cos". Anzi, andare in terapia " un atto di coraggio perch" significa volersi confrontare con i propri limiti, le proprie sofferenze e le proprie paure " afferma " C" poi un altro aspetto importante: tante volte le persone non capiscono che stanno soffrendo. Non sempre, ma alcune persone non si rendono proprio conto di avere una sofferenza, eppure questa si vede. Se il funzionamento lavorativo, amicale o sentimentale " effettivamente carente, cio" " ben al di sotto del proprio standard, allora bisogna chiedere aiuto?•.

"Il percorso per superare lo stigma " lungo e difficile " osserva Monticelli " Per" si stanno facendo delle iniziative di sensibilizzazione e la popolazione sta diventando pi" matura. Recentemente, alla tappa di Cagliari di "Fism for People", c" stata una grande partecipazione: c" attenzione al tema. Anche per questo, in occasione del prossimo congresso della Societ" italiana di terapia cognitivo comportamentale, in programma a Torino da 6 all'8 novembre, abbiamo organizzato una giornata precongressuale aperta a cittadini, istituzioni e autorit" . Sar" quindi un momento d'incontro, un modo per conoscere e divulgare, per esempio, la prevenzione della violenza a partire dalla realt" familiare. I bambini vanno ascoltati, accolti, bisogna giocare e stare con loro, a loro va dedicato tempo e attenzione, senza usare violenza e senza ricorrere all'umiliazione. Questa " la prima forma di prevenzione " conclude " perch" le prime forme di trauma si verificano proprio nel periodo infantile e poi nell'adolescenza?•.

"

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 28, 2026

Autore

redazione