
Salute mentale: Progetto Itaca, "nell'anno 2023/2024, 98 psichiatri e 21 psicologi hanno aiutato gli studenti a riconoscere i segnali di eventuali disturbi"

"Nel corso dell'anno 2023/2024, 98 psichiatri e 21 psicologi, supportati da 98 volontari, hanno guidato un programma volto a offrire agli studenti strumenti concreti per riconoscere i segnali di un disturbo mentale". Lo ricorda oggi Fondazione Progetto Itaca, impegnata nel progetto "Prevenzione nelle scuole". Durante gli incontri, "gli studenti hanno avuto la possibilità di interagire in un ambiente sicuro e privo di giudizi, grazie alla piattaforma Mentimeter, che ha permesso loro di partecipare a sondaggi e porre domande agli esperti in forma anonima. Le video testimonianze di coetanei che hanno vissuto l'esperienza di un disturbo mentale si sono dimostrate particolarmente efficaci nel far percepire queste problematiche come comuni tra i giovani, contribuendo a superare il senso di vergogna che spesso le accompagna". Sebbene dai questionari nessun studente esiterebbe a consultare un medico per un problema fisico, "persiste una significativa reticenza nel cercare aiuto per i disturbi mentali". Tra le cause principali di questa esitazione, "gli studenti indicano la paura del giudizio degli altri, l'incertezza su chi contattare per ricevere aiuto, e la percezione di un costo troppo elevato per le cure. Inoltre, molti giovani credono ancora di poter affrontare questi problemi da soli e, quando decidono di confidarsi, preferiscono rivolgersi prima agli amici, poi ai genitori, relegando i professionisti della salute mentale a un'ultima opzione". Nelle città di Milano e Monza, "oltre l'80% degli studenti coinvolti si dichiara soddisfatto del progetto, considerandolo utile e formativo. Oltre il 90% dei partecipanti afferma di comprendere meglio i fattori che influenzano la salute mentale e di saper distinguere tra disagio adolescenziale e disturbo mentale, e di aver acquisito una maggiore consapevolezza su dove cercare aiuto". Inoltre, "un significativo 90% degli studenti ha dichiarato di sentirsi più disposto e preparato ad ascoltare con empatia un amico che esprime un disturbo". "Nel corso degli anni, il nostro progetto ha affrontato numerose sfide, soprattutto considerando che parlare di salute mentale nelle scuole era un vero tabù. Oggi, grazie all'impegno costante dei nostri volontari e alla collaborazione con professionisti della salute mentale, abbiamo ottenuto un'attenzione sempre maggiore. La pandemia ha ulteriormente messo in luce l'importanza della salute mentale, in particolare tra gli adolescenti, e le richieste di partecipazione al progetto continuano a crescere, spesso grazie al passaparola tra dirigenti scolastici e insegnanti. In un importante passo avanti, il 5 ottobre 2023, abbiamo avuto l'opportunità di presentare il nostro progetto al Tavolo tecnico per la salute mentale presso il Ministero della Salute. L'audizione è stata accolta con grande interesse e apprezzamento, con l'espressione di numerosi incoraggiamenti a proseguire nel nostro lavoro. Questo riscontro positivo da parte delle istituzioni rafforza il nostro impegno a proseguire con determinazione nel promuovere l'importanza della salute mentale tra i giovani", afferma Felicia Giagnotti, presidente di Fondazione Progetto Itaca.

Gigliola Alfaro