



Presentazione annuale del programma NoiBene
Lunedì 20 novembre 2023 – Facoltà di Medicina e Psicologia

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Chiedere, dare e ricevere aiuto

Dai fattori che ostacolano la richiesta di aiuto al valore del supporto emotivo e pratico nelle relazioni: percorsi per il benessere psicologico

15.00 – 15.30 Introduzione e saluti istituzionali

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

15.30 - 16.15 Il fenomeno del treatment gap e i fattori che ostacolano la richiesta di aiuto psicologico, Alessandro Couyoumdjian e Carolina Papa

Uno degli indicatori più importanti per valutare l'accessibilità e la qualità dei servizi di salute mentale in un paese è il treatment gap, cioè la differenza tra il numero di persone che hanno bisogno di cure per problemi psicologici e il numero di persone che effettivamente le ricevono. Sebbene esistano diverse difficoltà nello stimare questo indicatore, in un rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità del 2018, il treatment gap nella salute mentale è del 40% per i disturbi mentali comuni, come la depressione e i disturbi d'ansia, e del 20% per i disturbi mentali gravi, come la schizofrenia e il disturbo bipolare. Come è intuibile, il treatment gap può portare a una serie di conseguenze negative, tra cui un peggioramento delle condizioni di salute mentale, una diminuzione della qualità della vita, disabilità persistenti, e un aumento dei costi sociali ed economici. Questo fenomeno è determinato da diversi fattori, da quelli strutturali (come la carenza di strutture e professionisti, l'assenza di assicurazione sanitaria o risorse finanziarie) a quelli culturali e sociali (le credenze culturali, sociali e le norme possono influenzare la volontà delle persone di cercare assistenza per problemi di salute mentale) e di natura psicologica. Rispetto a questi ultimi, ritroviamo la stigmatizzazione sociale dei disturbi mentali: la paura del giudizio, la vergogna e il timore di essere emarginati possono scoraggiare le persone dal parlare apertamente dei loro problemi e cercare assistenza professionale. Inoltre, molte persone possono non essere consapevoli dei sintomi o minimizzare i propri problemi, attribuendoli a situazioni temporanee o cercando di affrontarli da sole. Altre persone invece possono avere paura della diagnosi o dei



trattamenti proposti (es. prescrizione di farmaci). La paura di ricevere una diagnosi, che potrebbe influenzare negativamente l'autostima o la propria identità, e degli effetti collaterali o del processo terapeutico può scoraggiare la ricerca di assistenza. Infine, la mancanza di un sistema di supporto sociale o di amici e familiari che incoraggino la ricerca di assistenza può influenzare negativamente la decisione di cercare aiuto.

Per diminuire il treatment gap, è importante affrontare questi fattori psicologici, favorendo la consapevolezza dei disturbi mentali, diminuendo la stigmatizzazione e fornendo un ambiente supportivo che incoraggi le persone a cercare assistenza quando ne hanno bisogno. L'educazione, la sensibilizzazione e la promozione dell'importanza del benessere mentale sono passi fondamentali per ridurre questo fenomeno.

Durante la presentazione i partecipanti saranno invitati a riflettere sul tema a livello personale e generale, e a dare il loro contributo alla riduzione del fenomeno del treatment gap.

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 The Flourish Research Lab, dedicato alla ricerca sui fattori psicologici che favoriscono o impediscono il benessere psicologico. 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.

Carolina Papa. Psicologa, laureata con lode in Psicologia Clinica presso l'Università La Sapienza di Roma. Dottoranda di ricerca presso The Flourish Research Lab del Dipartimento di Psicologia di Sapienza Università di Roma e specializzanda in Psicoterapia Cognitiva. Nel 2020 ha conseguito un master Universitario di II livello in Neuropsicologia Clinica. Dal 2021 svolge il ruolo di Tutor e conduttrice di gruppi all'interno del programma di promozione del benessere e prevenzione del disagio psicologico, intitolato NoiBene, che Sapienza offre agli studenti universitari. I suoi interessi di ricerca riguardano principalmente i fattori di vulnerabilità psicologica derivanti da esperienze relazionali precoci avverse, nonché il loro impatto sulla salute mentale e sul benessere individuale.

16.15 – 17.00 Gli effetti del supporto e della gratitudine nelle relazioni: l'aiuto come elemento di crescita e condivisione nella relazione, Micaela Di Consiglio e Marco Bassi de Toni



Il supporto sociale gioca un ruolo fondamentale nel benessere individuale e relazionale. Da un punto di vista individuale, dare e ricevere sostegno sociale contribuisce al mantenimento della propria salute fisica e psicologica, migliora la resistenza allo stress e riduce la possibilità di ammalarsi. In uno degli studi più noti sul tema è stato evidenziato come il supporto sociale sia capace perfino di ridurre il rischio di mortalità. Dunque, il ruolo del supporto sociale è intrinseco alla natura umana: gli esseri umani sono animali sociali e l'altro significativo è necessario alla sopravvivenza. Da un punto relazionale, la condivisione e la reciprocità rende la relazione più sana, più gratificante, più positiva. Fidarci e affidarci all'altro, così come dimostrare all'altro di potersi fidare e affidarsi, permette alla relazione di crescere. In questo processo entra anche un altro elemento: la gratitudine, ovvero la capacità di essere grato, di mostrare il proprio apprezzamento e di restituire gentilezza. Sperimentare e provare gratitudine ha una serie di effetti positivi: favorisce comportamenti prosociali, migliora le relazioni interpersonali e favorisce lo sperimentare di emozioni positive, come la gioia e la felicità. Producendo sentimenti di piacere e soddisfazione, questo ha un impatto anche sulla propria salute e sul proprio benessere generale.

La presentazione avrà un'impronta sia teorica, attraverso la presentazione di dati e teorie, che pratica, attraverso il coinvolgimento attivo con pratiche esperienziali.

Micaela Di Consiglio. Psicologa in formazione specialistica in psicoterapia cognitiva-comportamentale. Dottore di ricerca in Psicologia e Neuroscienze Sociali. Coordina le attività per lo sviluppo e la realizzazione di NoiBene, il programma Sapienza di promozione del benessere e prevenzione del disagio psicologico per gli studenti universitari. Inoltre, all'interno di NoiBene svolge anche il ruolo di Tutor e conduttrice di gruppi. Esperta di psicodiagnostica, assessment clinico e di protocolli individuali e di gruppo per la promozione del benessere, lo sviluppo di competenze trasversali e la riduzione dei principali fattori transdiagnostici. Su queste tematiche ha pubblicato diversi articoli scientifici su riviste internazionali e presentato vari lavori a convegni nazionali. Attualmente è assegnista di ricerca presso The Flourish Research Lab, Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma. Le sue principali attività di ricerca riguardano lo studio dei fattori che contribuiscono al funzionamento sano e patologico in adolescenza e nei giovani adulti, lo sviluppo e la valutazione dell'efficacia di protocolli di intervento individuali e di gruppo con l'utilizzo di mezzi e tecniche innovative, lo studio del treatment e gender gap.

Marco Bassi de Toni. Psicologo, collaboratore di ricerca presso The Flourish Research Lab, Dipartimento di Psicologia della Sapienza, Università di Roma. Da diversi anni collabora alle attività di sviluppo e ricerca del programma NoiBene, il programma Sapienza di promozione del benessere e di prevenzione del disagio psicologico. Inoltre, in tale ambito, contribuisce alle attività di raccolta e analisi dei dati per il monitoraggio dell'efficacia e del gradimento di



NoiBene; svolge inoltre attività di tutoraggio, di psicodiagnostica e conduce incontri di gruppo di promozione del benessere.

17.00 – 17.30 Pausa

17.30-18.15 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. 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 1200 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.

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.

18.15 – 18.30 Chiusura dei lavori

INFORMAZIONI

Lunedì 20 novembre 2023, 15.00-18.30

Facoltà di Medicina e Psicologia – via dei Marsi 78

(l'aula sarà comunicata al momento dell'iscrizione)

Per partecipare all'evento è necessario registrarsi online:

<https://forms.gle/B9WkmDnxWpX7YbnS7>

Agli studenti di Sapienza è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione.