

## Open Day dedicato alla salute mentale

E' in programma lunedì 10 ottobre. Interessati gli ospedali di Ravenna, Lugo e Faenza



**03 Ottobre 2022** In occasione della Giornata mondiale della Salute Mentale, che si celebra il 10 ottobre, si svolgerà l'iniziativa (H)Open Day Salute Mentale, promossa dalla Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, alla sua nona edizione. L'obiettivo è di sensibilizzare la popolazione sull'importanza della diagnosi precoce e favorire l'accesso alle cure, aiutando a superare pregiudizi, stigma e paure legati alle malattie psichiche.

Negli Ospedali di Ravenna, Lugo e Faenza, lunedì 10 ottobre si terrà l'iniziativa di gruppo dal titolo "Salute Mentale: non solo farmaci... La gestione dello stress." "La salute non coincide con l'assenza di malattia, commenta la dott.ssa Antonella Mastrocola, Responsabile del Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze Patologiche di Ravenna, ma è un processo, dinamico e in continuo divenire, che si centra sul rapporto tra individuo e ambiente, in cui è fondamentale la capacità di adattamento agli eventi della vita, potenzialmente stressanti. La gestione dello stress è quindi un'abilità importante per "sentirsi bene". Una nostra migliore capacità di risposta allo stress non è ottenibile con terapie farmacologiche, ma attraverso l'apprendimento di come agire sui nostri meccanismi, cognitivi ed affettivi, sviluppando così un alto livello di consapevolezza e di sicurezza interiore che può supportarci nei momenti di difficoltà e di riduzione dello stress".

Nei Centri di Salute Mentale (CSM) del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DSMDP) dell'ambito provinciale di Ravenna sono attivi gruppi di trattamento e nella giornata del 10 ottobre, previo appuntamento telefonico, le persone interessate potranno partecipare ad un'esperienza di gruppo, con lo Psicologo, finalizzato alla gestione dello stress grazie l'apprendimento di alcune tecniche specifiche: Posto al sicuro; Mindfulness del respiro. Gli incontri, rivolti a persone di maggiore età, si svolgeranno nelle seguenti sedi:

Consultorio Familiare RAVENNA - dalle ore 10.00 alle ore 12.00, Via Berlinguer 11 - Sede Comunale

Ospedale di Faenza - dalle ore 15.00 alle ore 17.00, Viale Mazzini - atrio ospedaliero

“Dopo una breve introduzione e relazione sui contenuti dell'incontro” - riferisce la Dott.ssa Antonella Mastrocola – “il gruppo sarà accompagnato da uno Psicologo del Centro di Salute Mentale a vivere l'esperienza”.

Per partecipare è richiesta la prenotazione obbligatoria chiamando il numero 0544-287399, da lunedì 3 a giovedì 6 ottobre, dalle ore 09:00 alle ore 12:00, fino ad esaurimento posti.

Gli interessati al momento della prenotazione dovranno segnalare che intendono partecipare all'iniziativa “Open Day Salute Mentale” e specificare la sede interessata.

“La pandemia Covid-19 ha portato a un aumento dei disturbi psichici, in particolare ansia, depressione, disturbi del sonno, panico ed effetti post-traumatici da stress”, afferma Francesca Merzagora, Presidente Fondazione Onda “Questi disturbi impattano negativamente sulla qualità e sulla quantità di vita, investendone tutti gli ambiti, personale, affettivo-familiare, socio-relazionale e lavorativo. Per questo è importante intervenire il prima possibile e chiedere aiuto rappresenta il primo fondamentale passo per affrontare il problema”

L'iniziativa è realizzata con il patrocinio di Società Italiana di Psichiatria (SIP), Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia (SINPF), Società Italiana di Psichiatria Geriatrica (SIPG), Cittadinanzattiva e Progetto Itaca Onlus con il contributo incondizionato di Janssen e Otsuka/Lundbeck. 