

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 165 del 22/01/2021**

**Sei appuntamenti «virtuali» con professionisti, utenti e familiari a confronto**

## **FAR 2021: al via gli incontri sul disagio mentale**

**La pandemia non ferma il ciclo di incontri di FAR, il programma formativo e di sensibilizzazione sul disagio mentale che torna con sei nuovi appuntamenti.**

**L'emergenza in atto e il diffuso senso di incertezza, con le inevitabili ricadute anche sul piano psicologico, hanno evidenziato ancora di più la necessità di una rete di supporto per chi è in difficoltà. Nel rispetto della normativa anti Covid-19 quest'anno gli appuntamenti saranno in videoconferenza: sei incontri per approfondire le varie sfaccettature del disagio psichico insieme a operatori, medici e familiari. Il primo appuntamento, mercoledì 27 gennaio dalle 17 alle 19, sarà dedicato alla depressione. Per partecipare è necessario iscriversi, entro due giorni dall'evento.**

Il progetto FAR è un programma formativo e di sensibilizzazione promosso dal Servizio di salute mentale di Trento. Nasce nel 2015 con più obiettivi: sensibilizzare e confrontarsi con la cittadinanza sui temi della salute mentale per combattere pregiudizi, promuovere salute e favorire percorsi per migliorare la qualità della vita.

Le proposte formative di FARsi declinano secondo la logica della co-produzione: prevedono, fin dalla loro progettazione, una relazione paritaria e reciproca fra professionisti, utenti dei servizi, familiari e le loro comunità di riferimento. Con co-produzione si intende dunque il coinvolgimento diretto di utenti, cittadini e comunità nella programmazione ed erogazione di servizi di cui loro stessi beneficiano. I cittadini (utenti) conoscono aspetti che possono sfuggire ai professionisti e il loro coinvolgimento produce cambiamenti più efficaci nei comportamenti.

Tra le diverse proposte si inserisce anche il ciclo di incontri sulla salute mentale: sei appuntamenti per approfondire diversi disagi psichici. I relatori non saranno solo i professionisti, ma anche utenti e familiari che testimonieranno attraverso la loro esperienza diretta che la *recovery* – il percorso di guarigione personale che può portare ad un cambiamento, ad un miglioramento della qualità della vita nonostante la malattia – è un processo realizzabile.

Nel primo appuntamento del 27 gennaio si parlerà quindi di depressione, un disturbo del tono dell'umore che colpisce oltre 350 milioni di persone nel mondo. Sarà l'occasione per conoscere meglio questo disturbo, per incontrare chi ne ha sofferto e per ricevere informazioni su come e dove trovare aiuto. Chi soffre di depressione vive un'angoscia persistente, perde interesse nelle attività che normalmente danno piacere e ha difficoltà nello svolgere le più semplici azioni quotidiane; si sente inadeguato e senza valore, sente l'ambiente circostante come ostile e guarda al futuro con incertezza. La depressione può avere molteplici manifestazioni, come mancanza di appetito, insonnia, mancanza di concentrazione, irritabilità, tristezza, isolamento sociale, etc. che vanno ad influire pesantemente sulla qualità di vita di chi ne soffre. Tuttavia, la depressione può essere prevenuta e curata: un'adeguata conoscenza del disturbo depressivo può motivare le persone a chiedere aiuto e contribuire a ridurre lo stigma e l'isolamento.

Le date e i temi degli incontri:

27 gennaio | **DEPRESSIONE**

3 febbraio | **DISTURBI D'ANSIA**

10 febbraio | **DISTURBO BIPOLARE**

17 febbraio | **DISTURBO DI PERSONALITÀ**

24 febbraio | **PSICOSI**

3 marzo | **PROGETTO INVITO ALLA VITA**: prevenzione del suicidio e sostegno alla cittadinanza

Tutti gli incontri si svolgeranno dalle 17 alle 19. Per iscriversi è necessario inviare una mail a [fareassieme@apss.tn.it](mailto:fareassieme@apss.tn.it)

Per maggiori informazioni è possibile chiamare i numeri 0461 902881/86.

(rc)