

Se sei un **giovane** fra i **16 ed i 19 anni** e stai sperimentando un periodo di **disagio psicologico** partecipando a questa iniziativa potrai ricevere una **valutazione clinica** per inquadrare la tua difficoltà e ricevere gratuitamente un **percorso di gruppo per migliorare** le tue **capacità di gestire momenti** di difficoltà emotiva.

## PER INFORMAZIONI E ADESIONI CONTATTARE:

Unità di Ricerca "Psichiatria" **IRCCS Centro S. Giovanni di Dio Fatebenefratelli** Via Pilastroni, 4, Brescia

**TELEFONO: 030 3501719**

**EMAIL: [progettoitinerari@fatebenefratelli.eu](mailto:progettoitinerari@fatebenefratelli.eu)**

Il progetto è **coordinato dall' IRCCS Fatebenefratelli di Brescia** ed è realizzato in **collaborazione** con:

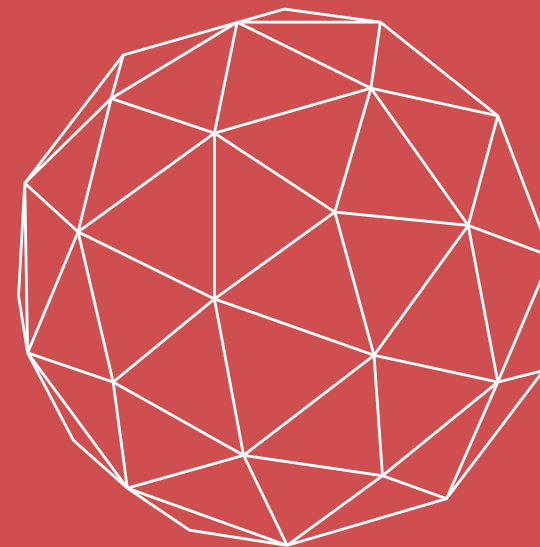
- Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, ASST Spedali Civili di Brescia
- Clinica Psichiatrica - Università degli Studi di Brescia
- Progetto ITACA Brescia ODV - associazione volontari per la salute mentale
- La Rete, Società Cooperativa Sociale - Onlus
- USR Lombardia Ufficio IV Ambito territoriale di Brescia



Con il contributo di:



ORDINE OSPEDALIERO DI SAN GIOVANNI DI DIO  
FATEBENEFRAPELLI  
PROVINCIA LOMBARDO VENETA  
I.R.C.C.S. Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli



## ITINERARI

**Interventi di rete per la prevenzione, l'individuazione e il trattamento precoce dei giovani con Disturbi Emotivi Comuni**

Intervento di gruppo per Disturbi Emotivi Comuni

## PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

Il progetto **ITINERARI**, finanziato grazie a un contributo della Fondazione Cariplo (bando ATTENTAMENTE, RIF.2022-1768, PI: Dr.ssa Roberta Rossi, IRCCS Fatebenefratelli), è finalizzato all'**implementazione di percorsi di sensibilizzazione e prevenzione sul tema della salute mentale in adolescenza e giovane età adulta**.

Il progetto prevede azioni congiunte di prevenzione primaria e secondaria per favorire l'**individuazione e la cura di giovani con sintomi lievi** che non sono ancora stati intercettati dai servizi. Infatti, sono previste **cinque diverse iniziative rivolte a studenti, insegnanti e genitori**, nonché a **giovani a rischio** o che presentano quadri compatibili con i **Disturbi Emotivi Comuni**.

Questo progetto, è stato formulato come **risposta ai bisogni emersi da una recente survey** condotta durante la pandemia su un campione di oltre 7000 studenti frequentanti nove Istituti superiori della città di Brescia e l'Università degli Studi di Brescia volta a valutare la salute mentale dei giovani. I risultati dell'intervista hanno mostrato un'**elevata frequenza di sintomi depressivi e ansiosi** al di sopra della soglia di interesse clinico e la presenza di comportamenti impulsivi e maladattivi.

## INTERVENTO DI GRUPPO PER I DISTURBI EMOTIVI COMUNI

### A CHI È RIVOLTO?

La presente iniziativa è rivolta a **giovani di età compresa tra 16 e 19 anni** con **Disturbi Emotivi Comuni**, ovvero stati di ansia o depressivi lievi o moderati, attacchi di panico, disturbi del sonno, ossessioni, fobie, disturbi somatoformi e forme subsindromiche di disagio emotivo.

### OBIETTIVO

Il percorso è finalizzato a **ridurre la sintomatologia clinica** e fornire **strumenti utili** a rinforzare le strategie di coping per gestire momenti di difficoltà emotiva, e quindi evitare la cronicizzazione di aspetti disfunzionali.

### MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Dopo una **valutazione diagnostica** iniziale condotta da uno psicologo e/o uno psichiatra/neuropsichiatra dell'infanzia e dell'adolescenza, verrà proposto l'inserimento nel **percorso di gruppo**.

Il percorso prevede **20 incontri** della durata di 1 ora e mezza a cadenza settimanale. Qualora in fase di valutazione emergessero casi con sintomatologia complessa e/o patologia conclamata, i giovani verranno indirizzati presso i servizi territoriali di competenza.

## CONTENUTO DEGLI INCONTRI

L'intervento sarà un **adattamento di protocolli manualizzati** che hanno un approccio transdiagnostico e che hanno mostrato **prove di efficacia in ambito sanitario** nella riduzione di sintomi ansiosi e depressivi (Cavalletti, 2021; Venturi et al, 2019).

Gli argomenti trattati includono: le **emozioni**, l'**attaccamento**, la **regolazione emotiva**, la **teoria biosociale**, la **comunicazione** e le **abilità interpersonali**.

Inoltre, verrà curata la **promozione di strategie di regolazione emotiva funzionali** (aumentare la consapevolezza mindful delle emozioni, promuovere la flessibilità cognitiva, identificare e ridurre i pattern di evitamento delle emozioni, aumentare la consapevolezza e la tolleranza delle sensazioni fisiche legate alle emozioni e implementare le esposizioni situazionali ed enterocettive).

