

Corri che ti passa

Un progetto sperimentale per la promozione del benessere psico-fisico-relazionale dei giovani tra i 18 e i 30 anni



Combattere il disagio. Sul territorio nazionale si rileva un forte aumento di ansia e depressione tra i giovani al quale corrisponde un buco assistenziale. Da qui nasce il progetto "Corri che ti passa" che intende rispondere al bisogno di supporto del giovane adulto che vive momento di crisi e di difficoltà e che tuttavia non vuole trovarsi in un contesto patologizzante. Ad oggi molti degli interventi per chi soffre di sindrome ansioso depressiva, problemi di autostima, crisi d'identità e disturbi dell'immagine corporea, si concentrano esclusivamente o sulla mente o sul corpo; il progetto intende lavorare su mente e corpo insieme, utilizzando le funzioni psico-fisico-riabilitative che lo sport porta con sé.

Il progetto - Si tratta di un'iniziativa sperimentale per la promozione del benessere psico-fisico-relazionale, caratterizzata dall'integrazione di un supporto psicologico a piccoli gruppi oltre ad un programma di allenamento psico-fisico incentrato sul running e finalizzato alla partecipazione ad una competizione cittadina (Stramilano). Il progetto si rivolge a giovani di età compresa fra 18 e 30 anni (giovane adulto o post adolescenza) e finalizzato ad una riabilitazione attiva. Gli utenti di questo servizio verranno reclutati presso le strutture sanitarie del territorio, i servizi di counselling delle principali università milanesi, le associazioni di medici di base e attraverso altre strutture invianti.

"Corri che ti passa"® è un progetto gratuito dell'Assessorato alla Salute del Comune di Milano, in collaborazione con l'Associazione MenteCorpo che partirà a novembre ed è rivolto a 30 partecipanti, suddivisi in tre gruppi, che prenderanno parte ad una psicoterapia e ad un vero e proprio programma di allenamento, anche come preparazione per la Stramilano 2008, che si terrà il prossimo 6 aprile.

"L'attività fisica – ha affermato l'assessore alla Salute **Carla De Albertis** – migliora il rendimento mentale, ne rallenta il declino, favorisce la socializzazione, fa da scarico alle tensioni emotive e contrasta lo stress. "Corri che ti passa" è un progetto di ricerca pilota, con un approccio integrato innovativo, il cui obiettivo primario è stimolare i giovani a prendere in mano la propria vita per vivere un'esistenza piena".

Gli obiettivi - Il progetto vuole promuovere la cultura del benessere e di prevenzione in primo luogo dei disturbi mentali soprattutto se collegati alla solitudine e al vissuto depressivo. Trattandosi di attività fisica la

prevenzione riguarda anche le malattie dovute ad uno stile di vita sedentario. Qui si inserisce il ruolo dello sport che ha diverse funzioni psico-fisiche-riabilitative, tra le quali la capacità di sviluppare endorfine, ma anche di aggregare più persone verso un obiettivo comune. L'integrazione di supporto psicologico ed allenamento fisico è l'aspetto maggiormente innovativo del progetto e corrisponde alla constatazione del benessere, percepito dall'atleta che si allena, testimoniato anche dalla sempre più numerosa partecipazione alle gare podistiche su strada.

L'organizzazione - L'intervento è attuato dall'Associazione MenteCorpo di Milano che mette a disposizione un'equipe scientifica di psicologi e psicoterapeuti iscritti all'Albo ed esperti nelle dinamiche di gruppo e allenatori competenti e appositamente formati. La selezione avverrà in base ad un colloquio e con il supporto di uno strumento psicodiagnostico: SCID 2, volto a capire se i possibili partecipanti al progetto conservano il cosiddetto 'esame di realtà'.

Le attività si svolgeranno in zona Parco Sempione in giorni e orari che verranno stabiliti una volta costituiti i gruppi.

Per ulteriori informazioni: Numero Verde 800.985366 oppure email: info@corrichetipassa.com

(08/10/2007)

