

L'ANNUNO



MARTEDÌ 16 OTTOBRE 2018
€ 1,30 ANNO 126 - N° 285

Nuova Sardegna

www.lanuovasardegna.it

Demontis

- GASOLIO**
- AUTOTRAZIONE**
- AGRICOLO**
- RISCALDAMENTO**

Stress e ansia tra i banchi, ecco come superarli

Gli specialisti parlano con gli studenti in occasione della giornata mondiale della salute mentale

DI OLIVIA

Ansia, stress, stanchezza e, a volte, noia. Sono anche queste le emozioni che gli studenti vivono in classe durante le lezioni, prima e durante un'interrogazione o mentre si affronta una verifica scritta. Ma questi stati d'animo si possono superare. L'attività fisica è sempre un toccasana, ma nello stesso tempo è importante anche «essere consapevoli delle emozioni» arrivando a capire che cosa si può fare per riuscire a tirare fuori il meglio. Insomma, il messaggio è: «Siate positivi!».

Si è parlato anche di questo al convegno organizzato per la giornata mondiale sulla salute mentale dall'Asl Assi di Olbia con il patrocinio del Comune



Maria Elfa Meloni, psicologa e responsabile dell'incontro sulla salute mentale che si è svolto al museo archeologico

(era presente l'assessora ai Servizi Sociali Simonetta Lai).

Il tema era "I mutamenti in psichiatria negli ultimi 40 anni" ed è stato affrontato proprio con gli adolescenti. Maria Elfa Me-

loni, psicologa e responsabile scientifica dell'incontro, si è infatti rivolta a una platea di giovani (un centinaio di alunni del Mossa, del Paratedda e del Delfino) insieme con altri specialisti.

«Gli studenti - ha detto Maria Elfa Meloni - hanno manifestato molto interesse verso le tematiche legate alla salute mentale ma soprattutto hanno interagito sul vissuto emotivo e la realtà emozionale (emozioni primarie e secondarie). E così sono state poste tante domande su depressione, depressione post-partum, suicidio allargato». Giorgio Rovasio, del servizio psichiatrico di Sassari, ha invece messo l'accento sui pregiudizi spiegando «come lo stigma e il pregiudizio siano gli elementi fondamentali per il supporto della vecchia mentalità manicomiale, ma la guarigione dei pazienti si avrà quando verranno comparati altri pazienti completamente accettabili dalla società». Maria Luigia Ligios, neuropsicologa infan-

tile, ha raccontato «di come i ragazzi parlino attraverso il corpo esprimendo le ferite, il dolore e la sofferenza che hanno dentro. Non è una ricerca di attenzione, la loro, ma una richiesta di aiuto, l'espressione di un profondo disagio interno». Infine Rina Pileri, ginecologa, ha parlato dell'incertezza che si vive nell'attesa dell'arrivo di un figlio. E quindi dell'angoscia legata al travaglio-parto e della sua funzione sulla vita della donna e della coppia».

Sempre al museo archeologico, è già stato fissato un altro appuntamento con i giovani: quasi 200 studenti dell'Istituto Delfino parteciperanno all'incontro per la giornata europea sulla depressione, in programma sabato 20 ottobre dalle 9. (s.p.)