

**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. 317 del 16/02/2024**

**Cinque appuntamenti a Trento con professionisti, utenti e familiari a confronto**

## **FAR 2024: al via gli incontri sul disagio mentale**

**Si rinnova l'appuntamento con il ciclo di incontri di FAR, il programma formativo e di sensibilizzazione sul disagio mentale: sono cinque gli appuntamenti per approfondire le varie sfaccettature del disagio psichico insieme a operatori, medici, utenti e familiari; il tutto con l'obiettivo di favorire un dialogo costruttivo e creare una comunità più consapevole e aperta. Il primo evento, martedì 20 febbraio dalle 17 alle 19, sarà dedicato alla depressione. Si prosegue poi a cadenza settimanale tutti i martedì sempre alla stessa ora con gli altri quattro incontri, fino al 19 marzo. Tutti gli appuntamenti si tengono a Trento nell'aula magna del Vigilianum.**

Il disagio psichico, direttamente o indirettamente riguarda molte persone: nel 2022 l'1.8% della popolazione maggiorenne trentina è stata seguita dai Servizi di salute mentale della provincia. La continuità nel proporre momenti informativi e di sensibilizzazione è fondamentale per favorire una cultura più consapevole, libera da pregiudizi e aperta alla comprensione delle sfide legate alla salute mentale.

Il progetto FAR (Formarsi Assieme Responsabilmente) è un programma formativo e di sensibilizzazione promosso dal Servizio di salute mentale di Trento in collaborazione con l'Associazione Il Cerchio fareassieme onlus. 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. FAR si fonda su due pilastri fondamentali: le persone possono migliorare il proprio benessere sviluppando al meglio le proprie potenzialità e avviando processi di cambiamento significativi (*recovery*); la conoscenza e l'esperienza delle persone, dei loro familiari e degli operatori, sono risorse preziose che vanno valorizzate e messe a confronto («il fareassieme»). Potremmo definire FAR come una sorta di scuola per migliorare il proprio benessere e stimolare la fiducia nei percorsi di cura.

In questa cornice si inserisce il ciclo di incontri sulla salute mentale: cinque appuntamenti per approfondire diversi disagi psichici. Ad intervenire saranno, oltre ai professionisti dei servizi, persone che attraverso la propria storia personale aiuteranno a capire cosa significa intraprendere un percorso di consapevolezza e benessere.

Nel primo appuntamento del 20 febbraio si parlerà quindi di depressione, un disturbo del tono dell'umore che colpisce oltre 300 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:

20 febbraio | **DEPRESSIONE**

27 febbraio | **DISTURBI D'ANSIA**

5 marzo | **DISTURBO BIPOLARE**

12 marzo | **DISTURBI DI PERSONALITÀ**

19 marzo | **PSICOSI**

Tutti gli incontri si svolgeranno dalle 17 alle 19 in presenza, nell'Aula magna del Vigilium in via Endrici 14 a Trento.

Per informazioni rivolgersi all'Area del fareassieme, piano terra via Borsieri 8, oppure chiamare lo 0461 902881, o inviare una mail a [fareassieme@apss.tn.it](mailto:fareassieme@apss.tn.it)

()