

Giornata mondiale della salute mentale | 8-10 ottobre 2021

NON C'È SALUTE SENZA SALUTE MENTALE

QUANDO ASCOLTO, NATURA E ARTE SI PRENDONO CURA DI NOI

Il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASST Cremona si connette con i cittadini grazie a tre iniziative inconsuete che rompono il muro dello stigma

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale (10 ottobre 2021), il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASST di Cremona promuove attività e percorsi di benessere psico-fisico e sociale.

Tre le iniziative: l'8 ottobre dalle 9 alle 12 sarà attiva la "ESP-LINE" (linea telefonica di ascolto) e, lo stesso giorno, l'Orto bio-psico-sociale resterà eccezionalmente aperto dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17.

Il 9 ottobre alle 11 esordirà online *The Collateral Beauty*, la mostra fotografica virtuale realizzata grazie ad un progetto della Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza.

«La salute mentale è una sfida ineludibile che il Sistema Sanitario Nazionale è chiamato ad affrontare» asserisce **Paola Mosa** (Direttore Socio Sanitario ASST Cremona), «e il nostro obiettivo, come Azienda è quello di raccogliere questa sfida, offrendo progetti innovativi ai pazienti, creando momenti di riflessione con la cittadinanza e lavorando a stretto contatto con le associazioni di volontariato per promuovere la cultura dell'inclusione».

«Per abbattere il pregiudizio che ancora avvolge queste problematiche, dobbiamo intraprendere la strada dei servizi di prossimità, investendo nel sistema sanitario territoriale e mettendo sempre la persona al centro dell'interesse, per dare una risposta efficace alla complessità dei problemi connessi ai disagi psichici», continua Mosa.

Dello stesso avviso è **Franco Spinogatti** (Direttore del Dipartimento di Salute mentale), che specifica come «non c'è salute senza salute mentale. La pandemia ha evidenziato la necessità di una maggiore attenzione alla promozione della salute psico-fisica e al benessere dei cittadini. I servizi del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze non si sono mai fermati, neanche nei mesi più bui. Ora siamo pienamente operativi anche con il Centro Diurno, oltre che con gli incontri con i familiari e le attività di gruppo nelle Strutture Residenziali».

Gli eventi rientrano nella campagna nazionale promossa da **ONDA** (Osservatorio sulla Salute della donna e di Genere).

GLI EVENTI

CHIAMA LA "ESP-LINE", PER UN SUPPORTO FRA PARI

8 ottobre 2021, dalle 9 alle 12

Tel. 335 165 73 29

La ESP-LINE è una linea telefonica dedicata alla salute mentale che sarà attiva venerdì 8 ottobre, dalle ore 9 alle ore 12, al numero 335 165 73 29. A rispondere alle domande dei cittadini – per un confronto libero, senza pregiudizi - saranno gli ESP (Esperti per Supporto tra Pari). «Potrete parlare con qualcuno che ha vissuto quello che voi state vivendo ora. Non abbiate paura a chiamarci», esorta un'operatrice ESP.

«L'Esperto in Supporto tra Pari in passato ha sofferto di un disturbo mentale importante, ed ora si trova in una fase avanzata di recupero (recovery). La sua esperienza di malattia (sapere esperienziale) gli permette di intervenire efficacemente nei percorsi di guarigione di altri pazienti psichiatrici, offrendo supporto, empatia, ed assistenza per contrastare i sentimenti di solitudine, discriminazione e frustrazione», spiega **Roberto Pezone** (Psicologo del Polo Riabilitativo Psichiatrico ASST Cremona).

«Questa è la strada da seguire al fine di condividere il proprio vissuto in modo propositivo e tendere a un riconoscimento individuale e collettivo del ruolo di ESP. Tale modalità, inoltre, consente agli utenti di sentirsi parte attiva dei servizi e interagire con gli operatori nel percorso di cura», chiarisce **Francesco Casali** (Educatore Professionale del Polo Riabilitativo Psichiatrico ASST Cremona).

L'ORTO BIO-PSICO-SOCIALE

8 ottobre 2021, dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17

Via Belgiardino, 6 Cremona

Venerdì 8 ottobre, l'Orto bio-psico-sociale di Via Belgiardino 6, sarà aperto in modo straordinario dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17. Un'occasione da non perdere, per rifugiarsi in un'oasi verde in mezzo alla città e cogliere prodotti di stagione biologici a chilometro zero (contributo libero).

L'iniziativa nasce con lo scopo di promuovere una nuova dimensione del lavoro sociale per sviluppare un percorso di autonomia della persona valorizzando il territorio e il rispetto verso l'ambiente.

«L'obiettivo è rompere lo stigma che associa i luoghi di cura psichiatrici a immagini di tristezza e degrado. Il Laboratorio bio-psico-sociale è la dimostrazione che questo non è un binomio obbligato. Qui non si producono solo frutta e ortaggi, ma anche inclusione sociale, scambi, legami», precisa Spinogatti.

Il laboratorio è promosso da **ASST di Cremona** e dall'**Azienda Sociale Cremonese** in collaborazione con l'**Associazione Accademia della Follia** e **Come Together**.

«Oltre all'aspetto di inserimento nel mondo del lavoro l'Orto ha un'importante valenza terapeutica, grazie all'aspetto della socialità e alla routine di serenità», racconta **Fabio Stefanoni** (Psicologo).

“I benefici non sono solo per gli utenti, ma anche per gli operatori”, conferma **Giuseppina Dalle Vedove** (Educatrice).

Stefano Maggio (Agricoltore), che collabora con l'Orto Bio-psico-sociale da otto anni, consiglierebbe a tutti l'orticoltura, affermando che «l'orto è il mio psicologo», e che «coltivare la terra equivale ad una terapia di gruppo».

Per informazioni: laboratorio.biopsicosociale@gmail.com

INAUGURAZIONE MOSTRA FOTOGRAFICA “THE COLLATERAL BEAUTY”

9 ottobre 2021, ore 11

Pagina Facebook: @ASSTCremona

Sito web: emaze.me/thecollateralbeauty

Sabato 9 ottobre 2021, alle ore 11, la mostra fotografica “The Collateral Beauty” sarà messa online. L'esposizione virtuale celebra la bellezza dello sguardo non convenzionale di alcuni adolescenti all'interno di un progetto promosso dal Servizio Territoriale di Neuropsichiatria Infantile e Adolescenziale dell'ASST di Cremona.

«La mostra è la tappa finale di un percorso di conoscenza e comunicazione che trova nella fotografia il mezzo espressivo più congeniale. Una sperimentazione che ha portato gli autori ad interpretare la realtà attraverso le immagini» dichiara **Lara Bez Anibi** (TeRP – UONPIA ASST Cremona).

«Sono una persona che si avvale delle immagini nella speranza di sostenere l'osservatore nel non sentirsi né sbagliato né solo», spiega **Lara**, una delle autrici.

«Questo progetto» – dichiara **Federica** - «ha rappresentato un atto di conoscenza, e mi ha permesso di divenire consapevole sia dei miei valori che dei miei limiti». «Attraverso la mia arte, ho deciso di rappresentare la mia storia», racconta **Salvatore**.