

Progetti rotariani

Le iniziative dai Distretti
in grado di ispirare e coinvolgere
le comunità e tutti i rotariani

Distretto 2032

La pandemia, il Rotary e il benessere emotivo

Un anno di vite stravolte

a cura di **Alessandro Boverio**

In Italia c'è una sorta di ritrosia a parlare di salute mentale. Basti guardare alla cinematografia: le sceneggiature dei film americani contengono spesso e volentieri la figura dello psicanalista, mentre nelle sceneggiature italiane sono **l'eccezione**. Eppure, siamo esseri umani e in quanto tali l'emotività non solo fa parte della nostra vita: ci delinea. La nostra emotività si evolve, cresce con noi, quasi ci descrive, influenzata dall'ambiente che ci circonda. In antitesi a questa ritrosia corrente, il Club di Casale Monferrato stava preparando per l'Anno Rotariano 2020/2021 un progetto rivolto ai giovani riguardante il benessere emotivo.

Si trattava di **rompere gli schemi abituali**, volendo diffondere il tema dell'importanza del prendersi cura della propria salute mentale al pari della propria salute corporea. Niente di straordinario, se consideriamo che l'OMS già alcuni anni fa aveva incluso il concetto di benessere psicologico nel concetto di salute. Ma come tutte le novità, ci vuole tempo e lavoro perché queste prendano piede. Spesso il difficile è nel cominciare.

Nessuno dimenticherà il 2020.

Forse proprio l'eccezionalità degli avvenimenti ha reso in parte facile l'accoglimento e l'avvio del progetto, ma il suo contenuto è stato modificato in qualcosa di mirato a questo periodo: diffondere conoscenze relative al benessere psicologico relative all'importanza del prendersi cura della propria salute mentale, in considerazione ai disagi sofferti in questo momento, dove l'isolamento, la DAD, la non vita sociale, le situazioni familiari, stanno pesantemente segnando i ragazzi. Molto più degli adulti.

Se l'argomento psicologico ha rappresentato una prima importante novità, il Club di Casale ne ha perseguita una seconda: estendere il progetto coinvolgendo tutti i club di service della città di Casale (Kiwanis, due club Lions e Soroptimist). La risposta è stata pronta quanto entusiasta, senza un noi e un loro, ma un'alleanza unanime.

Venendo al dunque, nel mese di febbraio, con il rientro a scuola in presenza dei ragazzi, è stato distribuito un questionario finalizzato alla prima fase del progetto: mappare la conoscenza dei giovani delle classi quarte relativamente al significato di salute mentale, nel senso di benessere psico-



logico o emotivo, strettamente legato alla situazione attuale; oltre alla conoscenza dei comportamenti a rischio, spesso sottovalutati. Ai questionari seguirà la seconda fase: **un incontro di restituzione** per far conoscere i rischi del malessere e le molteplici possibilità di fronteggiarle.

Un lavoro non semplice, quanto delicato che non poteva essere gestito senza la collaborazione di professionisti del settore esterni. Un progetto che ha ricevuto l'entusiastico appoggio dei presidi, testimoniato dalla loro esplicita richiesta di estendere la mappatura anche ai ragazzi delle classi terze; cosa che è stata fatta. Al momento che scriviamo, sono stati raccolti più di 2/3 dei questionari distribuiti. L'associazione **I Care Family**, che si occupa della raccolta ed elaborazioni dei dati, prevede di redigere entro maggio un primo rapporto, che potrebbe diventare oggetto di una pubblicazione a più alti livelli.