

Mercoledì 01 novembre 2023

SALUTE

Promuovere il benessere mentale: L'iniziativa di "Co.Me.Te"

Un progetto innovativo per migliorare le attività compromesse



ROVIGO - Il tema della **salute mentale** ha assunto, negli ultimi anni, un ruolo cruciale nelle strategie di prevenzione e cura. Sempre più persone si trovano ad affrontare disagi e sofferenze che compromettono significativamente la loro qualità di vita e il senso della loro esistenza. In particolare, coloro che soffrono di disturbi psichiatrici gravi o cronici spesso si sentono **emarginati, incapaci di partecipare attivamente alla società**. Questa situazione può alimentare il loro senso di inadeguatezza e inutilità, specialmente in un contesto sociale che talvolta li guarda con diffidenza.

Per affrontare questa problematica, l'**Associazione Comunità Mente Salute "CoMeTe" di Rovigo**, attiva nell'ambito della salute mentale da quindici anni, ha lanciato **un progetto innovativo nell'ottobre del 2022**. Grazie al sostegno finanziario generoso della **Banca Veneto Centrale di Rovigo**, l'organizzazione ha mirato a **migliorare le abilità compromesse** dalla malattia mentale nelle persone con disagio psichico grave nella provincia di Rovigo.

Le attività del progetto hanno aperto la strada a un cambiamento significativo. I partecipanti hanno imparato ad **utilizzare consapevolmente le proprie potenzialità in modo terapeutico**, avviando un processo di autostima e ricerca del benessere personale. Il progetto ha proposto una varietà di

attività, tra cui tai chi, yoga terapia, scrittura creativa, rimedio cognitivo, psicoeducazione e discussioni su tematiche poetiche.

L'iniziativa ha riscosso un ampio consenso tra i partecipanti, molti dei quali hanno deciso di prendere parte a diverse attività. Nel corso del progetto, si sono svolti complessivamente **circa 150 incontri, con una partecipazione media di 6-9 persone per incontro**, ciascuno della durata di 60-90 minuti. Le attività sono state condotte da volontari qualificati dell'Associazione e da professionisti esterni.