

Giovedì 02 novembre 2023

## Salute mentale, un anno di lavoro di Comete per aiutare chi soffre

### ASSOCIAZIONI

ROVIGO È cambiata l'attenzione, negli ultimi anni, sul tema della salute mentale, a cominciare dalla programmazione degli interventi di prevenzione e cura. Cresce il numero di persone che necessitano di aiuto per affrontare un disagio e una sofferenza che impatta sulla qualità della vita e soprattutto sul senso della loro esistenza. Le persone con disturbi psichiatrici gravi o psichico cronico spesso non riescono a essere soggetti attivi e partecipi nella società, finendo costretti a una vita emarginata, con ancora diffidenza nei loro confronti e questo aumenta il sentimento di inadeguatezza e di inutilità.

Da ottobre dell'anno scorso

l'associazione Comunità mente salute (Co.Me.Te), che da quindici anni opera in tale campo, grazie a un finanziamento della Banca Veneto centrale di Rovigo, ha attivato un progetto rivolto a persone con disagio psichico grave, per aiutarli a migliorare abilità compromesse.

Le attività hanno favorito un progetto di cambiamento che ha permesso nei partecipanti



un uso consapevole e terapeutico delle proprie potenzialità e l'attivazione di un processo volto alla stima di sé e alla ricerca di un benessere personale.

Tali effetti si sono avuti tramite attività di tai chi, yoga terapia, scrittura creativa, rimedio cognitivo, psicoeducazione e discussione su tematiche poetiche. Queste azioni hanno riscosso consenso tra i partecipanti e diversi hanno voluto aderire a più attività tra quelle proposte. Complessivamente, si sono realizzati circa 150 incontri, con una partecipazione da sei a nove persone per incontro, con questi della durata da 60 a 90 minuti. Le attività sono state condotte da volontari qualificati dell'associazione e da professionisti esterni.