

OGGETTO: PROPOSTA ATTIVAZIONE PERCORSO PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

NOME ASSOCIAZIONE: ASSOCIAZIONE APLYSIA A.P.S

SEDE LEGALE: Lungarno Ranieri Simonelli, 1, Pisa

SITO WEB: www.associazioneaplysia.wordpress.com

CODICE FISCALE: 91031620486

PRESENTAZIONE ASSOCIAZIONE:

L'Associazione Aplysia APS ha come finalità primaria quella di promuovere le risorse psicologiche, relazionali ed emotive delle persone permettendo un miglioramento dello stato di salute generale. In questa prospettiva l'associazione Aplysia APS svolge la propria attività nell'ambito clinico socio-sanitario.

L'utilizzo di programmi psicoeducativi mirati a sottogruppi specifici (es: pazienti affetti da patologie croniche, ma anche soggetti sani come bambini, ragazzi, anziani, donne, persone in particolari condizione sociali ed altro) facilita la personalizzazione degli interventi. Le tecniche terapeutiche integrate permettono al soggetto di acquisire competenze da utilizzare sia per migliorare la propria qualità di vita sia per affrontare meglio situazioni di stress, di malattia, di condizioni sociali straordinarie come ad esempio una pandemia, di problemi socio-lavorativi ed altro.

L'insegnamento e la formazione risultano essere il mezzo più semplice ed efficace, affinché operatori della salute e della istruzione possano acquisire competenze in merito alla medicina psicosomatica. Attraverso il collegamento con distretti scolastici, strutture sanitarie, università, è possibile divulgare i principi e le tecniche applicate in medicina psicosomatica a tutti coloro che entreranno a far parte della nostra comunità. Oltre all'attività clinica socio-sanitaria e alla formazione, la natura prettamente scientifica della nostra associazione, quale base fondamentale e guida del nostro lavoro, si fonda sulla attività di ricerca in ambito sociale. Autonomamente o in collaborazione con le università, l'associazione svolge infatti attività di ricerca in ambito socio-sanitario

PROPOSTA DI PROGETTO PER GLI STUDENTI:

Dolore e adolescenza: Percorso psicoeducativo di prevenzione delle somatizzazioni e del dolore cronico

Obiettivi del progetto:

Generale:

- Salute e benessere: assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età

Specifici:

- contrasto delle condizioni di fragilità e di svantaggio della persona al fine di intervenire sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale
- promozione e sviluppo della cultura della salute e della prevenzione, anche con riferimento al tema della prevenzione del dolore associato a traumi
- rafforzamento della prevenzione dell'uso di sostanze stupefacenti e del consumo nocivo di alcol, in particolare tra i giovani

Azioni previste durante l'attività del progetto:

Attività n. 1: Il corpo parlante

Descrizione contenuti: dopo una prima fase di conoscenza tra gli studenti e gli operatori dell'Associazione Aplysia APS e una presentazione del progetto, saranno poste alcune domande generiche sulla presenza e intensità del dolore (Numerical Rating Scale; NRS), e previo consenso informato, saranno consegnati dei questionari volti a:

- ✓ Indagare la qualità di vita attraverso il Kidscreen-10 index del "Screening and Promotion for Health-related Quality of Life (QoL) in Children and Adolescents A European Public Health Perspective" progettato dalla commissione Europea. Il questionario, della durata di 5 minuti, è unidimensionale e prevede la valutazione della qualità di vita attraverso la somministrazione di 10 items (Ravens-Sieberer, 2001).
- ✓ Valutare il disagio psicosomatico attraverso il questionario Children's Somatization Inventory (CSI-C24; Cerutti et al., 2017) in cui sono riportati alcuni sintomi somatiche fanno riferimento all'ultimo mese e sono valutati mediante una scala likert a 4 punti: mai, qualche volta, spesso, sempre.
- ✓ Indagare eventuali difficoltà a identificare emozioni e sentimenti, a differenziarli dalle sensazioni corporee e a riconoscere in modo proprio l'associazione tra emozioni e le relative specifiche reazioni somatiche attraverso il questionario autovalutativo Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20; Taylor et al., 1992).
- ✓ Indagare la consapevolezza corporea attraverso la forma molto breve del Body Perception Questionnaire (BPQ-VSF; Porges, 1993), un questionario di 12 item a scala likert a 5 punti: mai, raramente, qualche volta, spesso, sempre

Sarà infine introdotto il Quiet time, una tecnica mindfulness, utile per gestire lo stress, e tecniche di autogestione del dolore e delle somatizzazioni.

Attività n. 2: Il corpo che soffre

Descrizione contenuti: Mediante l'utilizzo di tecniche interattive gli studenti vengono educati al riconoscimento dei principali segnali del dolore cronico (i sintomi) delle cause (incidenti stradali, traumi fisici, stress) e delle possibili conseguenze (uso e abuso di sostanze, disagio emotivi e sociali). Saranno inoltre formati per individuare e gestire la stretta relazione bidirezionale tra emozioni/disagio emotivo e somatizzazioni. Sarà approfondito il Quiet Time.

Attività n. 3: Le risorse del mio corpo che cambia

Descrizione contenuti: Saranno costituiti piccoli gruppi in cui i ragazzi avranno modo di ricercare le loro risorse percettivo-sensoriali (es. cosa sento e cosa mi accade quando sono a disagio) che facilitano lo sviluppo di autoconsapevolezza, empatia, benessere psico-fisico e risoluzione di sintomi somatici. La presa di consapevolezza delle proprie risorse (con incremento dell'autostima e della fiducia nell'altro) può permettere di ridurre comportamenti a rischio, come l'uso eccessivo di alcolici e sostanze e la guida in stato di ebbrezza. Sarà approfondito il Quiet Time.

Attività n. 4: Il mio amico corpo

Descrizione contenuti: Attraverso attività di condivisione (circle time) sarà data la possibilità ai ragazzi di riflettere su ciò che hanno appreso con il progetto e sulle scoperte relative al linguaggio del proprio corpo e a come, attraverso questo, ciascuno comunica, si relaziona con sé e con gli altri ed esprime le proprie emozioni.

Saranno riproposti i questionari NRS, kidscreen-10, CSI-24, BPQ-VSF. Infine sarà approfondito il Quiet Time.

Attività n. 5: Il corpo ricorda

Descrizione contenuti: Attraverso attività di condivisione (circle time) sarà data la possibilità ai ragazzi di riflettere su quanto è diventato spontaneo focalizzare la propria attenzione sulle sensazioni corporee e su come il corpo si modifica in base alle proprie esperienze. Sarà approfondito il Quiet Time. Saranno riproposti i questionari presentati nell'attività n.1. La somministrazione dei questionari ha lo scopo di fornire un profilo relativo alle somatizzazioni e alla qualità di vita di ciascuno studente.

Numero massimo di studenti previsti per l'attività del progetto: **40 studenti**

Sede attività del progetto:

Il progetto sarà svolto in modalità online (in base alle disposizioni COVID-19 e futuri DCPM) o in presenza in classe nel comune e provincia di Pisa

Giorni della settimana e orari possibili in cui potrebbe svolgersi l'attività di progetto:

Il progetto, che avverrà in orario scolastico, avrà una cadenza settimanale per i primi 4 incontri e dopo un mese sarà effettuato l'incontro "il corpo ricorda". I giorni e gli orari saranno concordati con il corpo docente in base alla programmazione didattica.

Ore complessive per il percorso dello studente: **5 ore**

Referente attività di accoglienza e accompagnamento durante il progetto: **Ciaramella Antonella , Rossi Martina**