

Studenti Incontri e aiuto per lo psico-benessere

La Consulta interuniversitaria muove i primi passi sui temi dell'ansia e dell'autostima

di FRANCESCO GOTTARDI

■ **CREMONA** Muove i primi passi la Consulta interuniversitaria di Cremona, l'assemblea che riunisce i rappresentanti dei cinque atenei presenti nella nostra città. Come da programma, uno dei primi punti di attivazione dell'organo consultivo è quello del benessere psicologico, tema da tempo salito in cima alla lista di esigenze della popolazione studentesca tanto alle scuole superiori, quanto nelle università. Supportati dall'Informagiovani e dal Comune di Cremona, i giovani della consulta hanno messo in campo due cicli d'incontri e un percorso di sostegno psicologico rivolto agli universitari cremonesi e per gli allievi dei percorsi Ists.

Eletta a dicembre, la Consulta è guidata da **Francesca Pinna** (Università di Pavia), il vice presidente è **Gregorio Caccialli** (Politecnico), segretario è **Mattia Quarantelli** (Università di Brescia), delegato ai social media è **Gaia Accigliaro** (Conservatorio) mentre per il ruolo di tesoriere è stato scelto **Emanuele Ascolese** (Cattolica).

«Certo quello della salute psicologica – commenta Pinna – è un tema centrale non solo per i giovani ma in quanto universitari sentiamo la nostra ge-



Gaia Accigliaro, Mattia Quarantelli, Emanuele Ascolese, Gregorio Caccialli, Francesca Pinna

nerazione come particolarmente sensibile al tema: tanti di noi devono fare i conti, per la prima volta, con una vita autonoma fuori casa, in un momento di transizione che dall'adolescenza ci proietta nella vita adulta e lavorativa. Questo può creare momenti di difficoltà, dubbi e paure alimentare dalle aspettative che tanti si sentono gravare addosso». Per fare fronte a questa necessità di ascolto gli studenti hanno avviato i due cicli di incontri: 'Oggi ho l'ansia', che è già partito nelle settimane scorse, e 'Lavoriamo sull'autostima' che inizierà

a fine mese. Le sedute di gruppo saranno condotte da **Luca Soregaroli**, psicologo e psicoterapeuta del consultorio Ucipem di Cremona. Grazie alla collaborazione con la cooperativa Meraki è poi stato approntato un percorso di sostegno psicologico individuale: «Abbiamo voluto dare una possibilità di supporto gratuito agli studenti delle nostre università – prosegue Pinna – dal momento che in diversi casi i percorsi psicologici previsti dagli atenei hanno tempi di attesa di mesi. C'è poi un lavoro culturale da fare: ancora in molti casi rivolgersi

allo psicologo viene stigmatizzato come una stranezza, medicalizzando l'approccio al benessere psicologico». E queste prime iniziative, assicurano i rappresentanti della consulta, sono solo l'inizio: in previsione ci sono momenti di incontro e di socialità tra gli studenti degli atenei cittadini attraverso la creazione di momenti di incontro tramite lo sport e la cultura. Inoltre, per i fuorisede che sempre più numerosi iniziano a popolare la nostra città, è stato pensato un progetto di partecipazione e divulgazione della vita studentesca nel nostro ca-

poluogo che porterà alla creazione di 'Unercast: il podcast della vita universitaria a Cremona'. «È un percorso che ci sta molto a cuore: non solo ci dà la possibilità di confrontarci tra studenti e dare la nostra visione della città in cui passeremo gli anni dell'università, ma offre la possibilità di scoprire e divulgare tanti aspetti di Cremona che altrimenti ci rimarrebbero nascosti. In questo il supporto dei professionisti che ci affiancano, grazie all'impegno dell'Informagiovani, è prezioso e fondamentale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA