

SALUTE MENTALE E SPAZI DI UGUAGLIANZA

Roma, 18 aprile 2015

SPORT PER TUTTI E SALUTE MENTALE:
LA COSTRUZIONE DEL BENESSERE DI COMUNITÀ
TRA BISOGNI CONDIVISI E PROSPETTIVE COMUNI

ITALO DOSIO
CENTRO SALUTE MENTALE DI SUSÀ
ASL TO3 REGIONE PIEMONTE



CORPO

- percezioni, sensi
- orientamento spaziale
- soggettività
- limite
- rapporti
- comunicazione



GIOCO

- antico
- generale
- energia
- gratificazioni (illusorie)
- linguaggio simbolico
- creatività
- conoscenza
- socializzazione

FATTORI TERAPEUTICI DELLO SPORT IN PSICHIATRIA

- cura di sé
- confronto con se stessi
- libertà
- socializzazione
- uguaglianza
- autostima
- motivazione
- apertura

CARATTERISTICHE DELLO SPORT IN PSICHIATRIA

- NO alta prestazione
- gruppo
- regole
- relazione
- operatore/istruttore
- integrato nelle attività DSM

BENEFICI DELLO SPORT IN PSICHIATRIA

INDIRETTI

- obesità
- diabete
- malattie cv
- sedentarietà

DIRETTI

- depressione
- ansia
- isolamento sociale
- stigma



FUTURO

- ridurre sedentarietà
- aumentare partecipazione
- diversificare
- aumentare partecipazione femminile
- criticità

L'UTOPIA

*L'utopia è là, all'orizzonte.
Mi avvicino di due passi,
lei si allontana di due passi.
Faccio dieci passi e l'orizzonte
si sposta di dieci passi.
Per quanto cammino,
mai la raggiungerò.
A cosa serve l'utopia?
Serve a questo: a camminare.*

Eduardo Galeano

