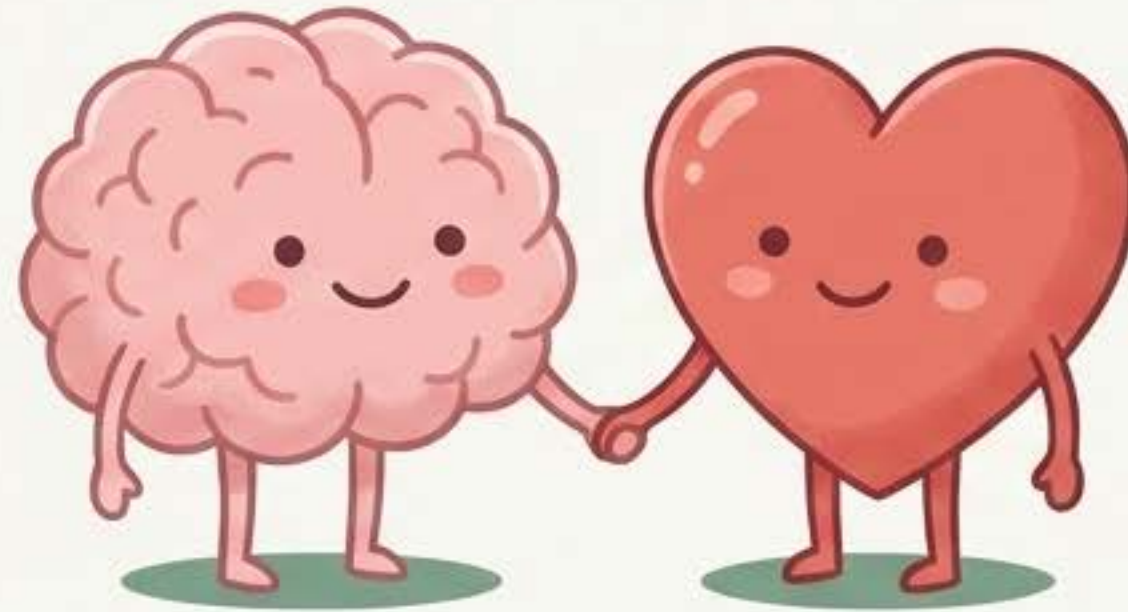


# Prenditi a Cuore la Mente



Analisi del questionario pre-evento per le classi  
4H, 4N, 4SC, 4P del Liceo Leonardo di Brescia



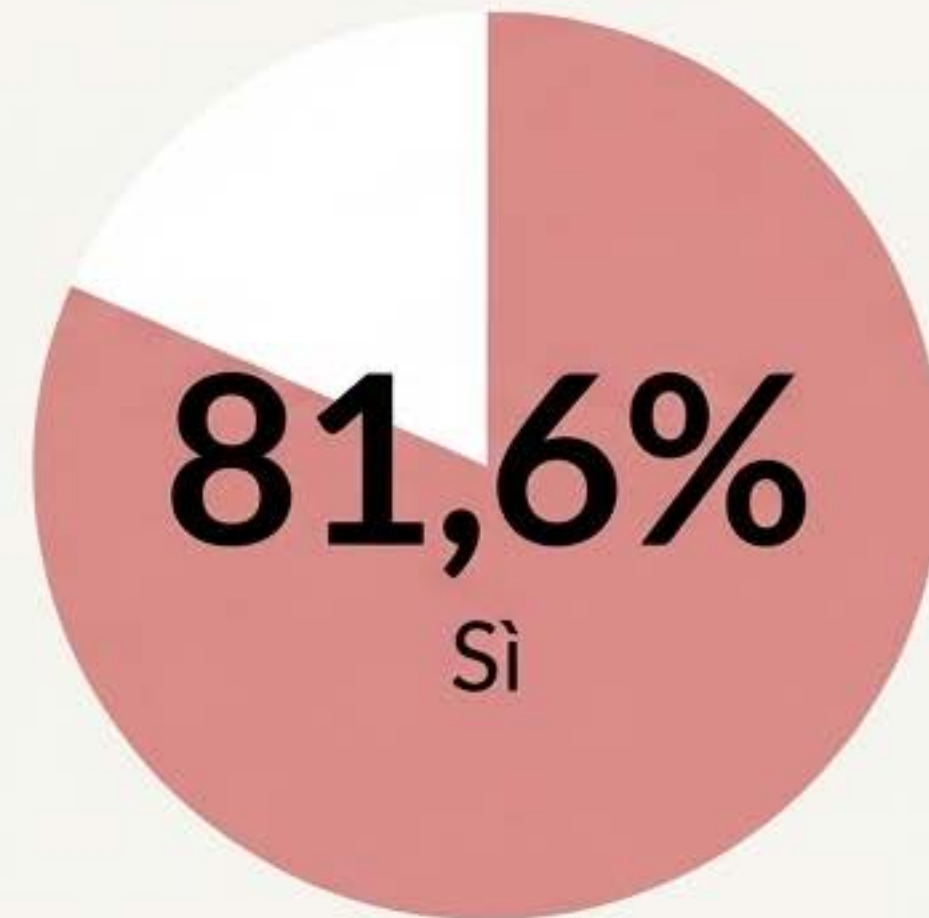
# La missione è condivisa all'unanimità. La sofferenza è una realtà diffusa.

Analisi delle risposte di 76 studenti e studentesse per comprendere il loro stato d'animo, le loro risorse e le loro aspettative in vista dell'incontro dell'8 gennaio.

La nostra missione di superare stigma e pregiudizio è valida?



Hai già incontrato una situazione di sofferenza psicologica (tua o di qualcuno che conosci)?



76 risposte totali.

# La sofferenza psicologica non è un'esperienza astratta, ma vicina e personale.



L'esperienza del disagio mentale è radicata nella vita quotidiana degli studenti, toccando la loro sfera personale e le loro relazioni più strette.

# Dal disagio quotidiano al disturbo diagnosticato: il continuum della sofferenza.



## Disagio Psicologico (Senza Diagnosi)

**Stress e Pressione:** *Ansia di prestazione e sovraccarico psicologico.*

**Vissuti Depressivi:** *Non era una depressione diagnosticata, ma un periodo molto buio.*

**Isolamento Relazionale:** *L'assenza di amicizie mi ha fatto stare molto male.*

**Eventi di Vita:** *Una sofferenza relativa alla perdita di un genitore.*



## Disturbi Mentali (Con Diagnosi)

**Disturbi d'Ansia:** *Dalla terza media soffro di attacchi di panico.*

**Disturbi dell'Umore:** *Depressione diagnosticata.*

**DCA:** *Anoressia, un brutto rapporto con il cibo.*

**Neurodivergenze:** *Autismo, D.O.C.*

**Messaggio chiave:** La sofferenza è multiforme. Riconoscere il disagio prima che diventi disturbo è il cuore della prevenzione.

# Due reazioni a confronto: chiusura verso sé stessi, apertura verso gli altri.

Quando la sofferenza è la MIA



Confusione, Paura, Chiusura, Silenzio.

“Chiudermi in me stessa non parlando del mio problema.”

Il disagio personale viene vissuto con disorientamento emotivo e tende a essere tenuto dentro.

Quando la sofferenza è di un ALTRO



Empatia, Vicinanza, Supporto, Ascolto.

“Mi sono resa disponibile e le sono stata accanto.”

Il disagio altrui viene affrontato con empatia, vicinanza e un desiderio attivo di aiutare.

**I ragazzi faticano di più a chiedere aiuto per sé che a offrirlo agli altri.**

# Ritratto Psicologico: un equilibrio tra fragilità e risorse

Le scale psicometriche (SWEMWBS, AMIQ-5, SWLS) rivelano un quadro complesso: il benessere mentale è presente ma non stabile, gli atteggiamenti sono aperti ma emotivamente ambivalenti, e la soddisfazione di vita è moderata.

## Benessere Mentale (SWEMWBS)

### Benessere Funzionale ma Fragile

**Sintesi:** Buone capacità di **adattamento** e forti risorse relazionali si scontrano con una significativa **difficoltà** nella **gestione** dello **stress** e nel rilassamento.

## Atteggiamenti (AMIQ-5)

### Mente Aperta, Cuore Incerto

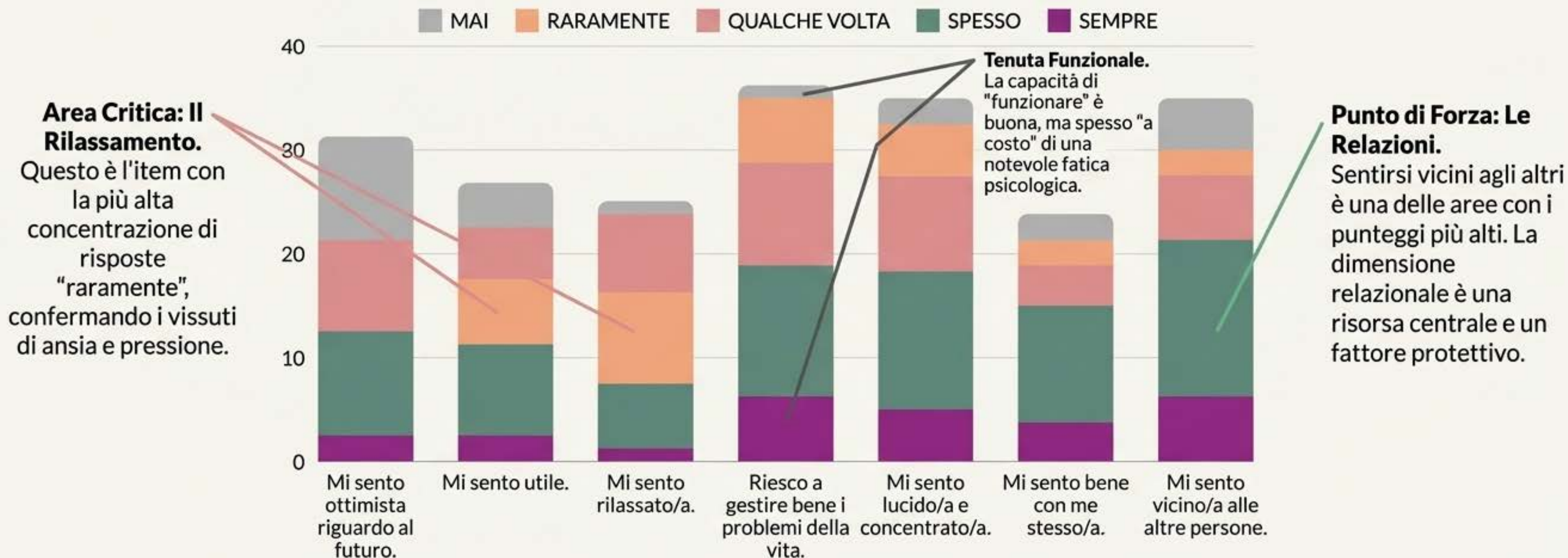
**Sintesi:** Gli studenti rifiutano cognitivamente lo **stigma**, ma mostrano **ambivalenza emotiva**. L'accettazione cresce esponenzialmente nel rapporto personale.

## Soddisfazione di Vita (SWLS)

### Soddisfazione Moderata

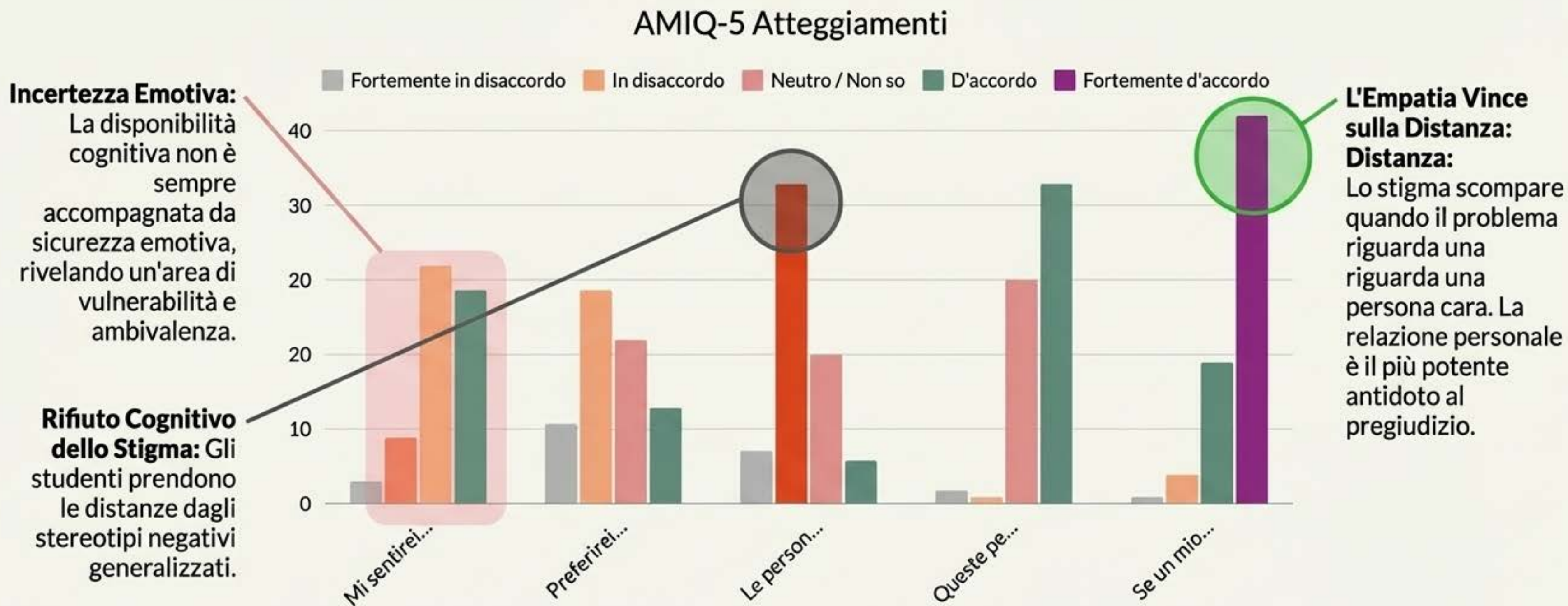
**Sintesi:** Un profilo di soddisfazione **medio-moderata**, tipico di chi non percepisce la propria vita come "sbagliata", ma neanche come pienamente realizzata.

# Il benessere mentale è sostenuto dalle relazioni, ma minato dallo stress.



Il benessere c'è, ma non è stabile. Sostenere la regolazione emotiva è una priorità preventiva.

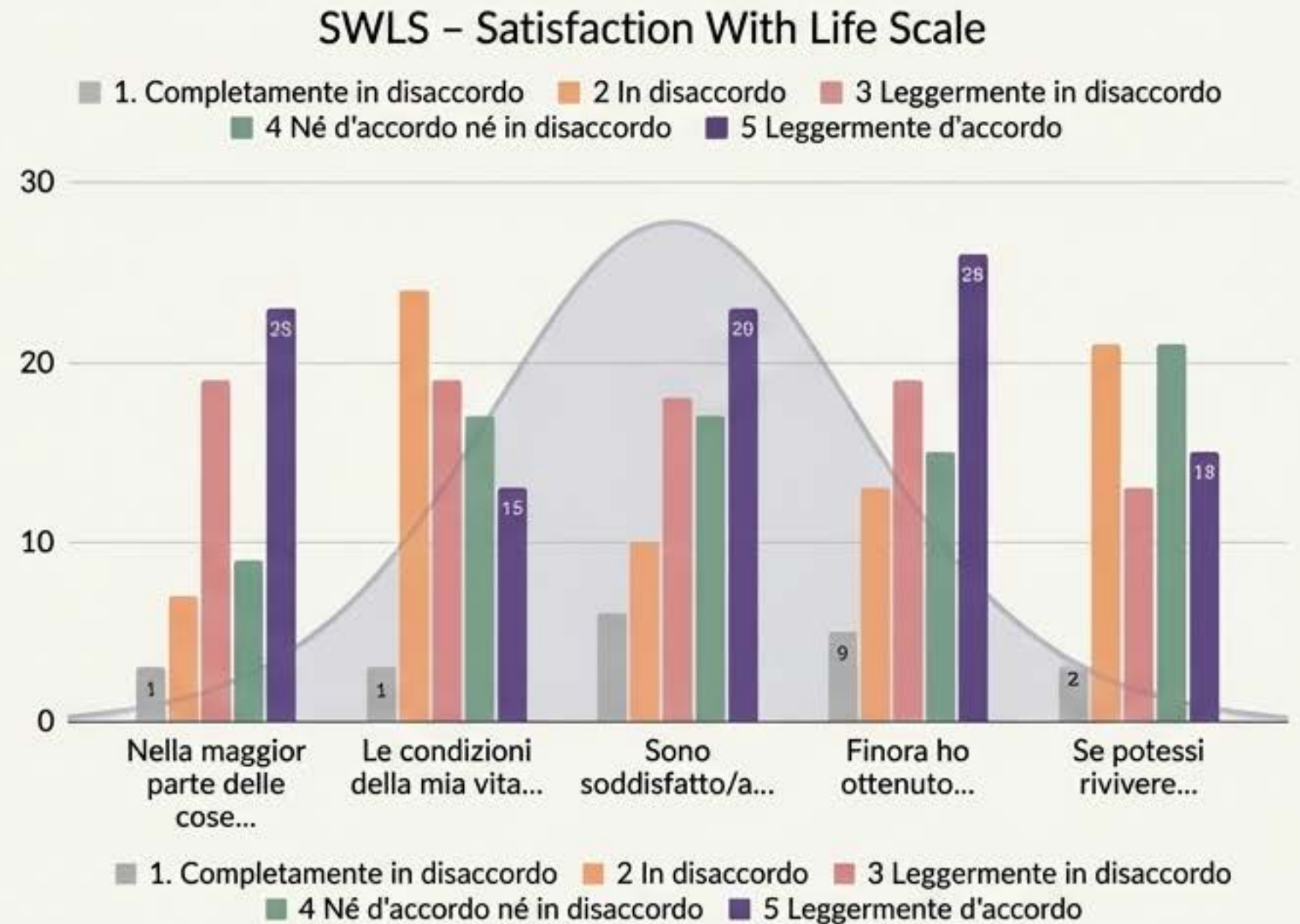
# Atteggiamenti verso la salute mentale: “Penso in modo inclusivo, ma sento in modo incerto”.



# La soddisfazione di vita: né ideale, né insoddisfacente.

I risultati della SWLS delineano un profilo di soddisfazione di vita medio-moderata. Restituisce l'immagine di adolescenti che non stanno "male", ma che non percepiscono ancora la propria vita come compiuta o ideale. Questo dato è coerente con il quadro di benessere fragile e di ambivalenza emerso.

*"Un'istantanea dell'adolescenza: una fase di transizione, non un punto di arrivo."*



# L'invito degli studenti: non risposte, ma strumenti per capire, capirsi e parlare.

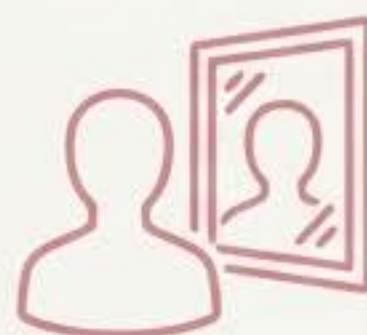
Le aspettative per l'incontro convergono su tre bisogni chiave. Gli studenti non immaginano una lezione frontale, ma uno spazio formativo, riflessivo e relazionale.



## CAPIRE (La Conoscenza)

Un bisogno di alfabetizzazione psicologica: riconoscere i segnali, distinguere le difficoltà "normali" dai disturbi, sapere come e quando chiedere aiuto.

***"Di avere una visione più chiara dell'argomento."***



## CAPIRSI (La Riflessione)

L'attesa di uno spazio per la crescita personale, per rielaborare insicurezze e paure, per rafforzare la consapevolezza e l'autostima.

***"Spero che ci aiuti a credere di più in noi stessi."***



## PARLARE (Il Dialogo)

Il desiderio di un dialogo aperto, ascolto autentico e condivisione, per migliorare il clima di classe e sentirsi meno soli.

***"Un incontro che agevoli a parlare anche tra compagni se si hanno dei problemi."***