

# Manifesto per il Benessere: Guidare il Cambiamento Legislativo per una Società Equilibrata

## Visione

Nel contesto frenetico e stressante della società moderna, il benessere personale è diventato una priorità trascurata. Sotto il cappello di Veroniki Holding, si vuole organizzare una serie di incontri dedicati al benessere della persona, concepita per esplorare le sfide e le opportunità legate al disagio psicologico, alla salute mentale, fisica e emotiva nella società contemporanea.

In un mondo in continua evoluzione, è fondamentale dedicare tempo e risorse al nostro benessere personale, affrontando temi come la gestione dello stress, la resilienza emotiva, la consapevolezza mentale e fisica, e la ricerca di equilibrio nella vita quotidiana. Stiamo per lanciare un autentico movimento culturale, che affronta questioni spesso trascurate ma vitali per una vita soddisfacente e appagante. Attraverso conversazioni stimolanti, esplorazioni profonde e riflessioni con esperti nel campo della salute mentale, professionisti del settore e personalità della cultura italiana, vogliamo fornire un ambiente accogliente e inclusivo in cui condividere esperienze, conoscenze e risorse per il benessere individuale e collettivo; sperando di ispirare, informare e sostenere reciprocamente nel nostro percorso verso una vita più sana, felice e significativa.

## Obiettivo

Il nostro impegno va oltre la sensibilizzazione. Vogliamo tradurre le nostre idee in azioni concrete, guidando il cambiamento legislativo per garantire il supporto psicologico nelle istituzioni chiave della società: le scuole e i luoghi di lavoro. Abbiamo a promuovere politiche legislative che istituiscano programmi di supporto psicologico accessibili e gratuiti, garantendo a tutti l'opportunità di accedere a risorse di sostegno e assistenza.

## Principi Fondamentali

- **Consapevolezza:** Il primo passo per migliorare il benessere è educare e informare. Vogliamo sfatare i tabù che circondano la salute mentale e promuovere una maggiore consapevolezza su questo importante argomento.
- **Inclusività:** Crediamo che il benessere debba essere accessibile a tutti, senza distinzioni di alcun tipo. Ci impegniamo a creare un ambiente inclusivo che accoglie e supporta tutte le persone, indipendentemente dalle loro differenze.
- **Empatia:** Riconosciamo l'importanza di ascoltare e comprendere le esperienze degli altri. Vogliamo offrire sostegno e solidarietà a coloro che affrontano sfide legate al benessere mentale e emotivo.
- **Azione:** Siamo determinati a tradurre i nostri ideali in azioni concrete. Vogliamo lavorare per implementare cambiamenti significativi nella società e garantire che il benessere diventi una priorità in tutti gli aspetti della vita quotidiana.

## La Prima Conferenza

Come precedentemente menzionato, il nostro obiettivo finale è quello di promuovere l'istituzione di un presidio psicologico in due istituzioni fondamentali: le scuole e le aziende.

Per realizzare questo obiettivo, organizzeremo una serie di incontri e dibattiti pubblici che vedranno la partecipazione di esperti, istituzioni, docenti, enti e cittadini. Questo movimento mira a creare un cambiamento culturale e, di conseguenza, legislativo.

L'evento inaugurale, che si terrà presso la Sala Conferenze ButanGas a Milano il 22 maggio 2024 alle ore 18:00, sarà un'occasione unica per discutere dei temi cruciali legati al benessere personale e alla salute mentale. Avremo l'onore di ospitare esperti del calibro di Maria Rita Parsi, rinomata psicologa ed esperta di relazioni interpersonali.

L'ingresso sarà completamente gratuito, e per coloro che non potranno partecipare di persona o che risiedono al di fuori di Milano, l'evento sarà reso accessibile attraverso una piattaforma online dedicata. Registreremo integralmente l'evento e renderemo disponibili tutti i documenti, ebook e altri materiali correlati anche dopo la sua conclusione.

## **Alcuni topic da affrontare**

### **a. Ruolo della Famiglia e della Scuola nell'Intervento Psicologico**

Riconosciamo che la famiglia è il primo nucleo di formazione e supporto per ogni individuo. Tuttavia, negli ultimi anni, abbiamo assistito a una crescente disgregazione delle famiglie, che ha portato a una carenza di sostegno emotivo e psicologico per molti individui. È essenziale promuovere il ruolo della famiglia come ambiente di supporto e comprensione, dove i membri possono affrontare e superare le sfide insieme. Il coinvolgimento di psicologi familiari può fornire alle famiglie gli strumenti necessari per affrontare i conflitti e rafforzare i legami affettivi, contribuendo così al benessere individuale e familiare.

Le scuole sono un ambiente chiave per la formazione e lo sviluppo degli individui, ma spesso non sono in grado di fornire un adeguato supporto psicologico agli studenti. Con la crescente pressione accademica e sociale, molti studenti si trovano ad affrontare problemi legati alla salute mentale, come ansia, depressione e stress. È imperativo integrare programmi psicologici nelle scuole, offrendo servizi di consulenza e supporto agli studenti che ne hanno bisogno. La presenza di psicologi scolastici può aiutare a identificare e affrontare tempestivamente i problemi di salute mentale degli studenti, contribuendo così a creare un ambiente scolastico più sicuro e inclusivo.

### **b. Ruolo della Terza Età**

La terza età rappresenta una fase della vita in cui le persone possono affrontare sfide legate all'isolamento sociale, alla perdita di autonomia e alla gestione di malattie croniche. Gli anziani hanno bisogno di un adeguato sostegno psicologico per affrontare queste sfide e mantenere un buon livello di benessere emotivo e mentale. L'intervento psicologico per la terza età dovrebbe concentrarsi sulla promozione di un senso di appartenenza e di significato nella vita degli anziani, fornendo loro strumenti per gestire lo stress, l'ansia e la depressione e incoraggiandoli a mantenere relazioni sociali attive e significative.

### **c. Immigrazione**

L'immigrazione può rappresentare un'esperienza traumatica per molti individui, caratterizzata da separazione dalla famiglia, discriminazione e difficoltà di integrazione. Gli immigrati possono trovarsi ad affrontare problemi di salute mentale legati alla migrazione, come depressione, ansia e disturbo da stress post-traumatico. È fondamentale offrire servizi psicologici mirati agli immigrati, fornendo loro supporto emotivo e psicologico durante il processo di adattamento e integrazione nella nuova società. Inoltre, assistiamo sempre di più ad una paura nei confronti del diverso rappresenta un ulteriore

ostacolo all'integrazione e al benessere degli immigrati. La diffidenza verso culture diverse può alimentare sentimenti di isolamento e discriminazione, rendendo difficile il processo di adattamento e integrazione degli immigrati nella società ospitante. Gli interventi psicologici dovrebbero quindi affrontare anche questi pregiudizi e paure profonde, promuovendo la comprensione e il rispetto reciproco tra le diverse comunità e incoraggiando l'accettazione e l'inclusione degli immigrati nel tessuto sociale.

#### **d. Ruolo del Mondo Virtuale**

Il mondo virtuale offre nuove opportunità di connessione e apprendimento, ma può anche presentare rischi per la salute mentale degli individui, in particolare tra gli adolescenti. La dipendenza da internet e dai social media può portare a problemi di salute mentale, come ansia, depressione e isolamento sociale. Gli adolescenti hanno bisogno di un adeguato supporto psicologico per gestire in modo sano e responsabile l'uso del mondo virtuale. Gli psicologi specializzati nella dipendenza da internet possono fornire consulenza e supporto agli adolescenti e alle loro famiglie, aiutandoli a sviluppare abitudini digitali equilibrate e a mantenere un sano equilibrio tra vita online e offline.

### **Patrocini e Collaborazioni**

Siamo attualmente in una fase avanzata per ottenere il patrocinio del Comune di Milano, avendo stabilito stretti contatti con l'assessorato al welfare e alla salute. Inoltre, siamo interessati a collaborare con società, enti, associazioni e fondazioni che condividono la nostra ambizione, visione e obiettivo finale. A tal proposito, abbiamo avviato un dialogo costruttivo con la società di consulenza globale KPMG, con la quale abbiamo rapporti consolidati. La collaborazione con KPMG è di fondamentale importanza per il nostro progetto, poiché ci permette di entrare in contatto con diverse realtà aziendali e di diffondere il nostro manifesto presso varie aziende.

### **Progetti Futuri: App**

Oltre agli eventi, stiamo lavorando su un'innovativa app per la diagnosi e il trattamento dei disagi psicologici, offrendo un accesso rapido e conveniente a risorse di supporto emotivo. Quest'applicazione offrirà agli utenti una serie di strumenti e risorse per la diagnosi, il monitoraggio e il trattamento dei disagi psicologici. Tra le caratteristiche principali ci saranno valutazioni iniziali per individuare segnali di disagio, monitoraggio continuo del benessere emotivo nel tempo, risorse educative e informative, strumenti di gestione dello stress e accesso a professionisti della salute mentale. L'applicazione mira a ridurre il tabù legato alla salute mentale e a promuovere un accesso più ampio ai servizi di supporto psicologico. Quest'applicazione avrà il potenziale per rivoluzionare l'accesso alla salute mentale e ridurre il tabù che circonda questo importante argomento.

### **Chiamata all'Azione**

Unisciti a noi in questa missione per costruire un futuro in cui il benessere è una priorità e la felicità è un diritto di tutti. Ti invitiamo a partecipare attivamente al cambiamento, sia promuovendo la consapevolezza e la comprensione del benessere nella tua comunità, sia sostenendo le nostre iniziative e progetti. Insieme possiamo creare una società più equilibrata, inclusiva e orientata al benessere, dove ogni individuo ha accesso alle risorse e al supporto necessari per vivere una vita appagante e significativa.