

## Progetto PROBEN

Il Progetto Unist-Health – ProBen, si propone di affrontare le sfide più comuni che gli studenti incontrano durante il loro percorso accademico e di vita, mirando a rispondere in modo efficace e proattivo alle esigenze complesse della popolazione universitaria.

Il percorso universitario può essere insidioso. per questo, il progetto vuole essere una risorsa che aiuti a navigare attraverso le diverse sfide, implementando delle iniziative per gestire le difficoltà e costruire una mentalità più resiliente. <https://www.unipd.it/proben>



Di seguito alcune situazioni che potrebbero presentarsi durante l'iter accademico:

### **COMPORTAMENTI NON VERITIERI ALL'UNIVERSITÀ'**

In alcuni periodi del percorso universitario può capitare di essere in crisi con lo studio. Attraversare un periodo di disagio psicologico personale, riscontrare fatica nel superare gli esami, la paura di essere bocciati,, tutti questi sono dei fattori che potrebbero rendere difficile la comunicazione riguardo l'iter accademico con la famiglia, specialmente in contesti in cui la laurea è percepita come fattore di successo, si mente per non creare disaccordo o delusione nei genitori.

Si ricorre al "mentire" per paura di deludere le persone più care ma anche perché il confronto con gli altri è difficile da gestire, anche semplici conversazioni che includono domande del tipo "Quando ti laurei?" o "Quanti esami mancano?" possono generare un forte stress e spingere a mentire per non apparire inadeguati. Le Bugie di difesa, inizialmente sembrano innoque e partono dalla motivazione di proteggere la propria immagine sociale e i sentimenti di persone amate, ma dopo potrebbero diventare dei grossi macigni da cui è difficile liberarsene. In alcune situazioni la menzogna porta a nascondere la realtà della propria carriera per anni e liberarsi da questa "trappola" risulta difficile".



## **DIFFICOLTÀ A GESTIRE L'ANSIA E L'UMORE**

In alcuni periodi della vita può capitare di sentirsi tesi, irrequieti, agitati, particolarmente tristi e in ansia rispetto al solito.

Sperimentare questi momenti è normale, ma può succedere che essi si prolunghino nel tempo e che l'ansia o la tristezza diventino così intense e durature nella giornata da causare sofferenza.

L'ansia come emozione è caratterizzata da apprensione, sintomi somatici di tensione in cui un individuo anticipa un pericolo imminente e risulta un'emozione che porta con sé un'eccessiva attivazione.

Il corpo potrebbe mobilitarsi per far fronte alla minaccia percepita: i muscoli diventano tesi, la respirazione è più veloce e il cuore batte più rapidamente. È considerata una risposta orientata al futuro, ad azione prolungata e ampiamente focalizzata su una minaccia/pericolo/attivazione. Tipiche risposte comportamentali all'ansia sono la fuga e l'evitamento delle situazioni; mentre, sul piano cognitivo, la mente è affollata da pensieri negativi, irrealistici e catastrofici, paura di perdere il controllo ed impazzire, agitazione, ridotta capacità di concentrazione, di risoluzione dei problemi, di pianificazione e di astrazione.

La tristezza, invece, è una risposta emotiva naturale a eventi negativi come perdite, delusioni o fallimenti. È un sentimento transitorio che solitamente ha una causa specifica e svanisce nel tempo. La sua funzione è quella di spingere a riflettere e a elaborare l'esperienza dolorosa. È un'emozione temporanea, la sua intensità e durata sono proporzionali all'importanza dell'evento scatenante. Quando si prolunga nel tempo, diventa cronica e interferisce significativamente con la vita quotidiana, le relazioni e il lavoro e se in presenza di un "disturbo dell'umore", è una categoria di patologie mentali che si manifestano con una persistente alterazione dell'umore, al punto da interferire con la vita di tutti i giorni. Non si tratta di semplici periodi di tristezza o felicità, ma di stati emotivi estremi e prolungati.

## **DIFFICOLTÀ NELLO STUDIO**

Le difficoltà nello studio possono essere molteplici e dipendono da vari fattori, sia interni che esterni allo studente. Identificarle è il primo passo per affrontarle. Le difficoltà si dividono principalmente in problemi di metodo, psicologici e ambientali e possono manifestarsi in vari modi, come:



- **Mancanza di Motivazione: Procrastinazione, sensazione di apatia, non trovare un senso nello studio.**
- **Difficoltà di Concentrazione:** Fatica a mantenere l'attenzione, distrazioni facili, mente che vaga.
- **Ansia da Prestazione:** Paura di non farcela, blocco mentale durante esami o interrogazioni, eccessiva preoccupazione per il fallimento.
- **Metodo di Studio Inefficace:** Non sapere come organizzare il materiale, difficoltà a memorizzare, leggere passivamente senza comprendere a fondo.
- **Gestione del Tempo Inadeguata:** Non riuscire a pianificare, sentirsi sopraffatti dalla mole di lavoro, studiare all'ultimo minuto.
- **Problemi Emotivi o Psicologici:** Stress, ansia generalizzata, sintomi depressivi o altri disturbi dell'umore possono avere un impatto significativo sulla capacità di apprendimento e concentrazione.
- **Problemi Specifici dell'Apprendimento:** Talvolta, difficoltà persistenti possono essere legate a disturbi specifici come la dislessia, la discalculia o il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), che richiedono un approccio mirato.

Per capire se si è in una situazione di questo è necessaria una valutazione neuropsicologica svolta da centri specializzati in cui operano professionisti formati. Essa permette di misurare, in maniera attendibile ed oggettiva tramite test standardizzati e attraverso l'osservazione clinica, il funzionamento dei diversi domini cognitivi.

## **SERVIZI DI SUPPORTO PSICOLOGICO**

Affrontare certi momenti da soli può essere difficile. Se senti che le difficoltà stanno diventando un peso, ricorda che esistono professionisti e servizi (pubblici e universitari) a cui ci si può rivolgere. Cerca le strutture della tua zona e/o i servizi offerti dall'Ateneo: "chiedere aiuto è un passo fondamentale verso il benessere."

### **1. Servizi Pubblici**

Questi servizi sono accessibili tramite il Servizio Sanitario Nazionale, spesso con l'impegnativa del medico di base.



## 2. Servizi Universitari (per Studenti dell'Università di Padova)

I Servizi di Assistenza Psicologica (SAP) sono rivolti alle studentesse e agli studenti universitari dell'Ateneo di Padova. È sempre consigliabile consultare il sito ufficiale dell'Università degli Studi di Padova nella sezione "Servizi per gli studenti" <https://scup.unipd.it/i-servizi/servizi-gli-studenti>

**Se sei in una delle situazioni sopra descritte o stai attraversando altre situazioni, consulta le iniziative dedicate dall'Università degli Studi di Padova o seleziona le strutture più vicine a te.**

***University for Students' Health (UNIST-HEALTH) è un progetto finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca tramite il finanziamento PRO-BEN. Il successivo finanziamento PRO-BEN 2024 ha reso possibile la continuazione del progetto, ora *University for Students' Health Secondo Anno (UNIST-HEALTH 2).****

