



Università
di Catania



Università
di Catania

Partecipa anche tu!

Visita il sito: www.unict.it/it/ricerca/news/indagine-sul-benessere-psicologico-di-studenti-e-studentesse-unict

Scrivici

- Per contattare il Centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia: centro.probene@unict.it
- Per tutte le altre informazioni: probene@unict.it

**Rispondi alla survey sul
Benessere Psicologico**



**Compila il questionario sulla
Attività Motoria**



PROviamo a stare BENE

**University for Students' Health
(Unist-Health PRO-BEN)**

Unist-Health (PRO-BEN) è un progetto realizzato grazie al finanziamento del Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR), dedicato alla promozione del benessere psicologico delle studentesse e degli studenti universitari.

Il progetto coinvolge cinque università:
Università di Padova (capofila), Bologna, Chieti-Pescara, Catania e Firenze

Obiettivo



Il progetto Unist-Health PRO-BEN ha l'obiettivo di delineare lo stato di benessere psico-fisico degli studenti universitari, promuovendo interventi integrati, accessibili, e scalabili; con un focus sul potenziamento della regolazione emotiva, la prevenzione e trattamento del disagio accademico, e il contrasto alle dipendenze

Le azioni del progetto



- **Monitoraggio del benessere psicologico**



Monitoraggio continuo dello stato di benessere della popolazione studentesca, attraverso un'osservazione epidemiologica longitudinale su larga scala, incluso un focus su dipendenze comportamentali e da sostanze.

- **Benessere a portata di App**



Creazione di un App basata sull' Ecological Momentary Assessment (EMA) per il monitoraggio continuo dello stato psicologico degli studenti e della loro attività fisica, con suggerimenti personalizzati.

- **Attività Motoria e Mindfulness**



Sessioni di attività motoria outdoor, integrate con attività di Mindfulness per il riequilibrio psicofisico.

- **Istituzione del Centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia**

Erogazione a titolo gratuito, sulla base delle criticità emerse, di interventi psicologici e/o psicoterapeutici a supporto della popolazione studentesca più vulnerabile.



- **Ottimizzazione dell'offerta psicologica**

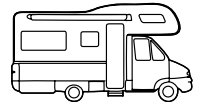
Implementazione di triage semi-automatizzati e supporti digitali per ampliare l'offerta psicologica e velocizzare il processo di presa in carico.

- **Peer Education (Formazione tra Pari)**



Prevenzione del disagio, attraverso il supporto di studenti, denominati 'Psychological Health Ambassador' (PHA), formati ad intercettare precocemente difficoltà e orientare i coetanei verso risorse adeguate.

- **Camper della Salute Psicologica**



Un'unità mobile itinerante che promuove il benessere psicofisico e divulga le attività per il supporto psicologico in tutte le sedi universitarie.

