

MIP 2. MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA 2009

AL VIA LA PRIMAVERA DELLA PREVENZIONE E DEL BENESSERE:
A MAGGIO COLLOQUI PSICOLOGICI GRATUITI E INIZIATIVE A TEMA

Al via la seconda edizione del MIP, Maggio di Informazione Psicologica, iniziativa di prevenzione rivolta a tutti i cittadini italiani. La campagna di sensibilizzazione è promossa da Psycommunity, con il patrocinio di numerosi enti locali, e si pone gli obiettivi di diffondere un'adeguata cultura del benessere psicologico, sensibilizzare alla prevenzione del disagio psichico, facilitare l'incontro con lo psicologo e lo psicoterapeuta, divulgare corrette informazioni e sfatare pregiudizi, incoraggiare e promuovere la cultura psicologica in Italia, far conoscere gli ambiti di applicazione della psicologia e chiarezza sulla professionalità dello psicologo e dello psicoterapeuta.

Quando ci troviamo a vivere una condizione di crisi economica, come quella che attraversa il mondo in questi mesi, le nostre reazioni psichiche e fisiche tendono a modificarsi. Alcune ricerche dimostrano che nei paesi occidentali una persona su quattro va incontro, nel corso della propria esistenza, ad un problema di salute mentale. Ma, nei periodi di recessione economica, questo tipo di problemi tendono statisticamente ad aumentare. In condizioni di disagio, la nostra vita e il nostro equilibrio psicofisico possono subire una brusca modificazione. E' stato osservato che, in queste circostanze, molte persone si trovano a dover affrontare relazioni familiari più tese e notti insonni, e aumentano globalmente nella popolazione il rischio di stress e quello di depressione. Se imparassimo a conoscerci meglio e ad occuparci dei bisogni della nostra psiche, così come facciamo per quelli del nostro corpo, la qualità della nostra vita migliorerebbe automaticamente, e una condizione di benessere accompagnerebbe i nostri giorni. Poiché costituiamo un'unità psicofisica, non potremo mai raggiungere una condizione di benessere trascurando la nostra salute psichica.

Proprio allo scopo di favorire una cultura del benessere, gli psicologi del MIP organizzano ogni anno una campagna di informazione e di prevenzione, analoga a tante iniziative cui siamo più abituati e che promuovono il benessere fisico.

Per tutto il mese di Maggio, chiunque lo desideri potrà recarsi presso uno degli studi dei **740 psicologi** aderenti al MIP, presenti in tutte le città italiane, per un **colloquio psicologico gratuito**. Gli psicologi metteranno la propria esperienza e le proprie conoscenze a disposizione delle persone, incontrandole e fornendo informazioni.

Si svolgeranno, inoltre, presso gli studi degli psicologi e presso luoghi pubblici, **222 iniziative, seminari, conferenze, incontri a tema ed esperienziali del tutto gratuiti a carattere informativo su tutti gli ambiti di applicazione della psicologia**, a dimostrazione che la psicologia si occupa della tutela e del mantenimento del normale sviluppo psicologico degli individui e non solo della patologia psichica.

Ogni utente del MIP, inoltre, riceverà materiale informativo gratuito.

Per trovare gli psicologi aderenti della propria città e scegliere quello più vicino, per decidere a quale delle iniziative in programma partecipare, per prenotarsi e informarsi, è sufficiente visitare il sito WWW.PSICOLOGIMIP.IT, scrivere a INFO@PSICOLOGIMIP.IT o telefonare al referente della propria zona di residenza, che fornirà tutte le indicazioni necessarie.