

Emozioni nel frigorifero

Referenti: Dott.ssa Rossella Oliva, psicologa – ADAM (Associazione Disturbi Alimentari Mestre)

Descrizione:

I disturbi del comportamento alimentare costituiscono una vera e propria epidemia sociale; per milioni di giovani nel mondo il corpo e il cibo si sono trasformati in un'ossessione. Anoressia, Bulimia e Binge Eating Disorder sono gravi patologie che si stanno diffondendo per la concomitanza di diversi fattori che agiscono su ragazzi e ragazze già fortemente a rischio.

La prevenzione dei DCA è un ambito attualmente molto dibattuto, per questo motivo risulta fondamentale concentrarsi sull'informazione e la sensibilizzazione della popolazione generale rispetto a temi collegati allo sviluppo di comportamenti disfunzionali e a rischio per la genesi di un DCA.

L'intervento "Emozioni in frigorifero" si propone di stimolare una riflessione critica e costruttiva rispetto al significato che attribuiamo al cibo e a come questo sia un grado di influenzare in modo più o meno consapevole la nostra vita, le emozioni, la salute e nel complesso il nostro vissuto quotidiano.

A questo scopo tale progetto si articola in una serie di punti: partendo dal significato del cibo e dagli stili di alimentazione, si arriverà ad illustrare brevemente i Disturbi dell'Alimentazione, i comportamenti alimentari che possono costituire campanelli d'allarme per le situazioni a rischio e i correlati biologici che sono alla base di questi disturbi. In questo senso si cercherà di sensibilizzare e aumentare la consapevolezza delle persone coinvolte rispetto le problematiche legate a questi tipi di disturbi e alle figure professionali a cui rivolgersi per ottenere maggiori informazioni e un supporto adeguato in caso di necessità.

Destinatari:

Il progetto è rivolto a studenti di scuola media superiore, di età compresa tra i 14 e i 19 anni circa.

Gli incontri si svolgono preferibilmente con classi singole.

Obiettivi generali:

Gli obiettivi generali del progetto riguardano la sensibilizzazione e l'acquisizione da parte degli studenti di una maggiore consapevolezza rispetto alla relazione che lega le emozioni e l'alimentazione e le possibili dinamiche sottostanti lo sviluppo dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Ci si propone di fornire maggiori strumenti per aumentare la conoscenza di questi disturbi, delle situazioni più a rischio e delle figure professionali a cui rivolgersi.

Obiettivi specifici:

Nello specifico, tale progetto si articola in una serie di punti:

- aumentare la consapevolezza rispetto al significato che attribuiamo al cibo e all'atto stesso del mangiare
- riconoscere e classificare le emozioni più comunemente associate ai comportamenti alimentari

- riconoscere l'importanza di una dieta saziante, uno stile di vita sano e i danni delle diete restrittive o fai-da-te
- sensibilizzare la persona nel riconoscere i segnali d'allarme che precedono o accompagnano lo sviluppo di un Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA)
- indicare le strutture presenti nel territorio regionale a cui rivolgersi per il trattamento di un DCA

Durata: L'intervento condotto da due psicologhe o in alternativa, una psicologa e una dietista, si svolge in un tempo di circa 1 ora e mezza – 2 ore.

Spazio: Lo spazio in cui è preferibile svolgere l'incontro è l'aula della classe coinvolta.

Modalità:

La prima parte dell'incontro si concentrerà sulla conoscenza del gruppo classe e l'introduzione del progetto. Si discuterà brevemente dell'argomento e, tramite una tecnica di brainstorming, si cominceranno ad introdurre i primi argomenti.

L'incontro verrà sviluppato partendo dalle considerazioni, dalle conoscenze e interessi dei ragazzi sull'argomento.

In linea generale, durante l'intervento vengono approfonditi i seguenti punti:

- "perché e quando si mangia?" (brainstorming)
- i tipi di fame e il significato del cibo
- differenza tra fame e sazietà
- descrizione degli effetti della restrizione e dei concetti di disinibizione e disregolazione
- importanza di un'alimentazione varia e regolare associata ad attività fisica quotidiana
- descrizione del circolo vizioso della fame alla base dei Disturbi del Comportamento Alimentare
- presentazione di particolari atteggiamenti e comportamenti che possono fungere da campanelli d'allarme per le situazioni a rischio
- figure e strutture a cui rivolgersi.

Materiale: slides esplicative, strumenti di supporto (fogli, cartelloni, ..), video proiettore.

Materiale didattico: Al termine dell'incontro saranno consegnati opuscoli, pieghevoli informativi e questionari costruiti ad hoc al fine di valutare la soddisfazione dell'intervento e la comprensione/acquisizione dei concetti proposti.