PCTO - Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento - Progetti 2024-2025

PROGETTO 142004
Prevenzione e benessere: tra ricerca e pratica clinica

Sede di svolgimento del progetto

Struttura: DIPARTIMENTO DI FISIOLOGIA E FARMACOLOGIA "VITTORIO ERSPAMER"
Ambito: Salute (medicina, professioni sanitarie, farmacia, alimentazione, odontoiatria, psicologia)
Ubicazione: Citta universitaria

Descrizione

Il Prof. Claudio Del Percio sarà Responsabile di un ciclo di 12 incontri teorico-pratici dal titolo " Prevenzione e benessere: tra ricerca e pratica clinica" nel quadro dei Percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento - PCTO per gli A.A. 2024-2025 (per maggiori informazioni visitare il sito https://pcto.uniroma1.it/), come iniziativa divulgativa del suo gruppo di lavoro: 1) “Introduzione al progetto” 2) “Salute e benessere psicologico: dove siamo arrivati?” 3) “Lavorare sui disturbi mentali I” 4) “Lavorare sui disturbi mentali II” 5) “Il ruolo delle emozioni nel benessere psicologico” 6) “Emozioni e corpo I” 7) “Emozioni e corpo II” 8) “Ritmi cerebrali e ritmi circadiani” 9) “A che gioco giochiamo?” 10) “Giochi cooperativi I” 11) “Giochi cooperativi II” 12) “Neurodegenerazione e funzioni cognitive” Attraverso un ciclo di seminari teorici e attività pratiche, gli studenti e le studentesse avranno l'opportunità di avvicinarsi sia al mondo della ricerca che allo sviluppo di competenze trasversali. L'obiettivo principale è quello di esplorare come il benessere psicologico e la prevenzione siano componenti fondamentali, non solo per una vita lavorativa equilibrata, ma anche per affrontare con serenità le sfide della vita quotidiana. Il percorso offrirà strumenti e conoscenze utili a mantenere un equilibrio psicofisico, essenziale nel nostro tempo frenetico e complesso. Sarà offerta agli studenti e alle studentesse l'opportunità di assistere e prendere parte a una vera e propria ricerca, partecipando attivamente sia ai seminari informativi che a pratiche utili. Queste attività non solo arricchiranno le loro conoscenze, ma contribuiranno anche allo sviluppo di competenze relazionali e trasversali, fondamentali per la crescita personale e professionale. Gli incontri teorico-pratici, della durata di due ore e mezza, si svolgeranno con cadenza settimanale, durante l'anno scolastico 2024-2025, presumibilmente a partire da gennaio 2025, presso il polo universitario della Sapienza Università di Roma o in modalità telematica, se richiesto dalle circostanze a causa di eventi non prevedibili e negli incontri principalmente teorici. Argomenti: La salute mentale è un tema centrale nella società contemporanea. Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il peso globale dei disturbi mentali e delle malattie neurodegenerative continua a crescere con un conseguente impatto sulla salute e sui principali aspetti sociali, umani ed economici. La letteratura scientifica ha evidenziato come i disturbi dell’umore (come, ad esempio, quelli caratterizzati da depressione, ansia e stress cronico) possano influenzare le funzioni cognitive, tra cui la memoria, l'attenzione e la capacità di prendere decisioni, probabilmente attraverso meccanismi che portano ad alterazioni cerebrali e neurobiologiche. Studi sull’ansia cronica e la depressione hanno mostrato un'associazione con una riduzione del volume dell'ippocampo, una regione del cervello fondamentale per la memoria e l'apprendimento. Questi cambiamenti strutturali possono a loro volta influenzare negativamente il funzionamento cognitivo, instaurando un circolo vizioso tra deterioramento cognitivo e psicopatologia. Alcuni studi hanno dimostrato come la psicopatologia e lo stress cronico possano essere dei fattori predisponenti per l’insorgenza di alcune malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Quindi, la psicopatologia non solo modella la vita psichica quotidiana, ma può avere conseguenze a lungo termine sul cervello, influenzando la sua struttura e funzionalità e predisponendo all'insorgenza di malattie che compromettono ulteriormente la qualità della vita. Durante gli incontri gli studenti scopriranno come le metodologie scientifiche, dalla sperimentazione clinica all'analisi dei dati, siano essenziali per sviluppare interventi efficaci. Verranno discussi esempi concreti di progetti di ricerca e studi recenti, dimostrando l'importanza della scienza nella prevenzione e nel miglioramento del benessere psicologico. Tra gli argomenti trattati sarà posta una particolare attenzione su come diverse tecniche di neuroimmagine, come la risonanza magnetica funzionale (fMRI) e la tomografia a emissione di positroni (PET) e l’elettroencefalografia (EEG), hanno trasformato la diagnosi e il trattamento di disturbi mentali e

neurodegenerativi. Inoltre, verranno illustrati alcuni approcci di intervento basati sullo stile di vita (sonno, relazioni sociali, etc.) e su aspetti non prettamente farmacologici, come possibili soluzioni per ridurre la psicopatologia soprattutto nelle fasi molto precoci di diverse condizioni psicopatologiche. Ad esempio, in letteratura è stato dimostrato come sia possibile intervenire sulla disregolazione emotiva, una componente centrale in molti disturbi psicopatologici. Lavorare su quest'aspetto potrebbe passare attraverso un approccio che coinvolga il corpo e il miglioramento del riconoscimento e della condivisione delle emozioni. Tecniche come il biofeedback o l'allenamento alla consapevolezza emotiva sono interventi promettenti che aiutano le persone a riconoscere e regolare meglio le loro emozioni, riducendo il rischio di sviluppare psicopatologie più gravi. Inoltre, la componente sociale gioca un ruolo altrettanto cruciale. Noi esseri umani esistiamo non solo come individui, ma anche come parte di un contesto relazionale più ampio. Le interazioni con gli altri influenzano profondamente la nostra salute mentale e benessere. Per questo motivo, sviluppare abilità di comunicazione e cooperazione potrebbe essere una strategia efficace per ridurre lo stress e aumentare l'accesso alle risorse sociali. Studi recenti suggeriscono che un ambiente sociale supportivo può contribuire a ridurre il rischio di psicopatologia e promuovere la resilienza. Le attività cooperative, il gioco di squadra e le tecniche di problem-solving collaborativo sembrano quindi strategie promettenti per migliorare il benessere psicologico, riducendo l'isolamento sociale e migliorando la capacità di gestione delle emozioni. Infine, queste strategie di intervento non solo agiscono sui sintomi della psicopatologia, ma contribuiscono anche a prevenire i cambiamenti cerebrali legati a stress cronico e disregolazione emotiva, proteggendo così il cervello da deterioramenti che potrebbero portare a malattie neurodegenerative nel lungo termine. Al livello pratico quindi gli studenti saranno coinvolti in analisi dei dati, pianificazione di disegni sperimentali, presentazioni di possibili idee di ricerca, interventi per promuovere la salute mentale e discussione critica di ricerche scientifiche in questo ambito. I seminari teorico-pratici saranno svolti e gestiti dal Dottor Claudio Del Percio, Dottor Federico Tucci, Dott.ssa Roberta Lizio, Dott.ssa Susanna Lopez, Dottor Matteo Carpi, Dott.ssa Marika Mauti, Dott. Nicolò Ciarrocchi, Dott.ssa Michela D'Argenzio, Dott.ssa Eleonora Soro, Dott.ssa Alessandra Ventura.

Competenze specifiche

Nel corso dei seminari teorici-pratici, gli studenti svilupperanno conoscenze relative: alle basi neurobiologiche della salute mentale, comprendendo come ansia, depressione e stress cronico influenzino le funzioni cognitive e possano predisporre a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson; ai metodi di neuroimmagine, come la risonanza magnetica funzionale (fMRI) e l'elettroencefalografia (EEG), utilizzati per diagnosticare e trattare disturbi mentali e neurodegenerativi; a come impostare un disegno sperimentale per studiare l'impatto delle emozioni e dei ritmi cerebrali sul benessere psicologico e sui processi cognitivi; alle tecniche di intervento non farmacologico, come il biofeedback e l'allenamento alla consapevolezza emotiva, mirate a favorire il riconoscimento e la regolazione delle emozioni; al ruolo delle interazioni sociali nel benessere mentale e alle strategie di cooperazione, come il gioco di squadra e le attività collaborative, che possono ridurre lo stress e promuovere la resilienza. Inoltre, gli studenti avranno la possibilità di partecipare a discussioni scientifiche, formulare ipotesi di lavoro e progettare esperimenti incentrati sulla salute mentale e sulle neuroscienze. Utilizzeranno software specifici per analizzare dati neuropsicologici e saranno coinvolti in attività pratiche volte allo sviluppo delle loro competenze relazionali e trasversali, con l'obiettivo di prepararsi sia per percorsi universitari in ambito psicologico e neurobiologico sia per ruoli professionali in settori legati al benessere e alla salute mentale.

Metodologie, strumenti software, sistemi di lavoro utilizzati

Elettroencefalografia. EEGlab. Exact Low Resolution Electromagnetic Tomography software. Programmi di statistica. Pacchetto Office

Competenze trasversali

- Capacità di adattamento a diversi ambienti

- Capacità di comunicazione
- Capacità di gestione del tempo
- Capacità di gestire lo stress
- Capacità di relazioni
- Capacità nella visione di insieme
- Capacità nelle flessibilità

Open badge:

Periodo del percorso

Mesi: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Settembre
Giorni: Martedì
Orario: Postmeridianoa
Ore di attività previste per studente: 42
Erogazione:

Tipologia di Istituto di provenienza degli studenti

- Nessuna preferenza

Classi ammesse

Classi: Terze, Quarte, Quinte

Responsabile del percorso

Claudio Del Percio

------- Sapienza Università di Roma - Prevenzione e benessere: tra ricerca e pratica clinica