



A partire dal gennaio 2020 l'Italia, come le altre nazioni del Mondo, si è trovata ad affrontare la pandemia derivante dal virus Sars-Cov-2. Gli effetti di tale pandemia non si limitano a quelli strettamente clinico-infettivi ma interessano tutti gli ambiti correlati alla salute umana. Secondo le indicazioni diffuse dagli organismi internazionali, la pandemia COVID - 19 sta mettendo a dura prova il benessere psicologico della popolazione. In considerazione dell'impatto sulla salute mentale l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha invitato i Governi ad affrontare con urgenza il problema, potenziando gli interventi di assistenza sul territorio e le attività di prevenzione.

Una delle possibili soluzioni al disagio psicologico indotto dall'emergenza sanitaria COVID - 19 è quella di cercare modalità di intervento con approccio innovativo e transdisciplinare. Da qui l'idea di un **modello di prevenzione sperimentale multidisciplinare integrato con orticoltura, interventi assistiti con gli animali e mindfulness** per quelle persone a rischio di sviluppare sintomi da stress a seguito dell'emergenza COVID - 19.

Il progetto, sviluppato in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, l'Università Cattolica del Sacro Cuore e il Ministero della Salute, si avvale delle consolidate competenze di associazioni già operanti nei settori dell'Orticoltura, degli Interventi Assistiti con gli Animali e della Mindfulness.

L'**Orticoltura** è una disciplina che ha dimostrato grandi potenzialità dal punto di vista terapeutico e sociale oggi riconosciuta a vari livelli ed ampiamente utilizzata nel recupero da stati di stress psicofisiologico.

Gli **Interventi Assistiti con gli Animali** mirano al raggiungimento di benefici sia fisici che psichici attraverso la relazione che si instaura tra l'animale e l'utente.

La **Mindfulness** è una pratica meditativa di osservazione non giudicante della propria esperienza interiore ed esteriore, vissuta momento dopo momento, con apertura e curiosità. Imparare a meditare significa imparare a conoscere e regolare i propri stati mentali.



Qual è il vantaggio di connettersi al corpo e ai cinque sensi? Come imparare a riconoscere una mente agitata?

PRIMO INCONTRO:

Grounding alla terra attraverso un breve esercizio di meditazione. Passeggiata guidata nel "percorso orto" con orientamento alla postura, al respiro e alla focalizzazione sui cinque sensi (vista, udito, tatto, gusto, olfatto), utilizzando gli elementi della natura e i prodotti dell'orto.

Come possiamo calmare una mente agitata? In che modo l'ancoraggio al corpo e al respiro può essere d'aiuto rispetto alla gestione di un periodo di stress?

SECONDO INCONTRO:

Meditazione sull'elemento Terra. Iniziamo a riconoscere, attraverso la meditazione con attenzione focalizzata al respiro, la natura intrusiva di molti pensieri e stati d'animo, riacquisendo un radicamento al corpo ed una centratura interiore.

Quali sono le difficoltà che incontriamo nel contatto con un essere vivente? E quali sono i benefici? È possibile sperimentare stati di maggiore connessione ed empatia quando siamo maggiormente connessi alle nostre sensazioni, emozioni e pensieri?

TERZO INCONTRO:

Interventi Assistiti con il CANE. In questo incontro ci si apre alla relazione, all'intersoggettività, allo stabilire la relazione attraverso il contatto con l'animale di piccola taglia. Si prevede la presenza di un cane per l'intero gruppo.

QUARTO E QUINTO INCONTRO:

Interventi Assistiti con il CAVALLO. In questi appuntamenti, oltre ad aprirsi alla relazione e all'intersoggettività, si lavora sul "lasciarsi andare" alla relazione e sull'affidarsi all'animale di grossa taglia.

SESTO INCONTRO:

Volto a ripercorrere e condividere dall'inizio, l'intero percorso effettuato.