



Università
di Catania

VUOI PARTECIPARE ANCHE TU???

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

Scrivici a: proben@unict.it

**Rispondi alla survey sul
benessere psicologico!!**



**Compila il questionario
sulla attività fisica!!**



Università
di Catania

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

Gli obiettivi del progetto



Il progetto Unist-Health ha l'obiettivo di migliorare il benessere psicofisico degli studenti universitari, con focus sulla prevenzione delle dipendenze tecnologiche, sul supporto psicologico per difficoltà accademiche e per gli studenti provenienti da aree del mondo con situazioni di eccezionale gravità

Le azioni del progetto



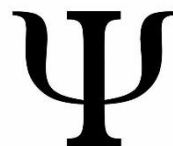
❖ **Monitoraggio del benessere psicologico:** Un monitoraggio continuo dello stato di benessere della popolazione studentesca, compreso lo studio delle dipendenze tecnologiche e psicologiche, tramite uno studio epidemiologico longitudinale.



❖ **Creazione di una App** per il monitoraggio di ansia, depressione e attività fisica: L'app Ecological Momentary Assessment (EMA) per il monitoraggio continuo dello stato psicologico degli studenti, con suggerimenti personalizzati per migliorare il benessere psicologico.



❖ **Ottimizzazione dell'offerta psicologica:** Implementazione di triage semi-automatizzati e supporti digitali per ampliare l'offerta psicologica



❖ **Formazione tra pari** (*peer education*) per la promozione del benessere e la prevenzione delle dipendenze patologiche: Formazione di figure chiamate 'Psychological Health Ambassador' (PHA) che promuovono il benessere psicologico tra gli studenti.



❖ **Attività motorie outdoor e sessioni di mindfulness:** Attività fisiche all'aperto e pratiche di mindfulness organizzate nei dipartimenti universitari.



❖ **Impiego di un 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

