

CHE COSA È PRO-BEN?



Il progetto Unist-Health PRO-BEN ha l'obiettivo di delineare lo stato di benessere psico-fisico degli studenti universitari, promuovendo interventi integrati, accessibili, e scalabili; con un focus sul potenziamento della regolazione emotiva, la prevenzione e trattamento del disagio accademico, e il contrasto alle dipendenze



PARTECIPA ANCHE TU!

Seguici sui social per rimanere aggiornato sulle ultime novità



SURVEY SUL BENESSERE PSICOLOGICO



Partecipa al monitoraggio



SURVEY SU ATTIVITÀ MOTORIA



CONTATTACI

INFORMAZIONI:

✉ proben@unict.it

PRENOTA UN PRIMO INCONTRO PRESSO IL SERVIZIO DI INTERVENTO PSICOLOGICO

✉ centro.proben@unict.it



PROVIAMO A STARE BENE

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)

Il progetto coinvolge cinque università: Università di Padova (capofila), Bologna, Chieti-Pescara, Catania e Firenze





LE AZIONI DEL PROGETTO



- **MONITORAGGIO DEL BENESSERE PSICOLOGICO**

Monitoraggio continuo dello stato di benessere della popolazione studentesca, attraverso un'osservazione epidemiologica longitudinale su larga scala, incluso un focus su dipendenze comportamentali e da sostanze.



- **ISTITUZIONE DEL SERVIZIO DI INTERVENTO PSICOLOGICO-CLINICO**

Erogazione a titolo gratuito, sulla base delle criticità emerse, di interventi psicologici e/o psicoterapeutici a supporto della popolazione studentesca più vulnerabile.



- **ATTIVITÀ MOTORIA E MINDFULNESS**

Sessioni di attività motoria outdoor, integrate con attività di Mindfulness per il riequilibrio psicofisico.



- **OTTIMIZZAZIONE DELL'OFFERTA PSICOLOGICA**

Implementazione di triage semi-automatizzati e supporti digitali per ampliare l'offerta psicologica e velocizzare il processo di presa in carico.



- **BENESSERE A PORTATA DI APP**

Creazione di un App basata sull' Ecological Momentary Assessment (EMA) per il monitoraggio continuo dello stato psicologico degli studenti e della loro attività fisica, con suggerimenti personalizzati.



- **PEER EDUCATION (FORMAZIONE TRA PARI)**

Prevenzione del disagio, attraverso il supporto di studenti, denominati 'Psychological Health Ambassador' (PHA), formati ad intercettare precocemente difficoltà e orientare i coetanei verso risorse adeguate.



- **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.

