



Da poco tempo lo sportello di aiuto psicologico dell'Agenzia regionale per il diritto agli studi superiori si è trasferito nella nuova Casa dello studente, in via Gozzi 5. Un cambiamento di sede che segue un'altra trasformazione avvenuta negli ultimi anni. Oltre al servizio di counseling, cioè un percorso breve, in cui si affrontano le crisi del momento per stare meglio, gli addetti ai lavori, che sono la psicoterapeuta Micaela Crisma, responsabile dello sportello, e gli specializzandi di psicoterapia che lavorano gratuitamente, periodicamen-

SPORTELLO DI AIUTO

Un training contro lo stress e per migliorare l'autostima

te si è sviluppato anche un gruppo di psicoterapia per migliorare le relazioni personali e un training per lo stress e l'autostima. Tutti i servizi gratuiti e riservati e sono destinati agli studenti iscritti all'Università di Trieste e Gorizia, alla Sissa e al Conservatorio Tartini. A Udine invece a svolgere lo stesso supporto è "Eureka", un ramo sempre parte dell'Ardiss.

«Nel 2015 - spiega Crisma - abbiamo accolto 210 studenti, di cui il 70% erano femmine, perché le ragazze di solito parlano più facilmente. Abbiamo poi rilevato che il 13,6% erano

stranieri: ragazzi che portano gli stessi problemi degli altri. Il 20% poi dei nostri utenti ha un lavoro. Interessante è sapere che i due terzi sono studenti fuori sede. Questo dato secondo me ha due spiegazioni: da una parte sono quelli più soli, radicati dal gruppo di amici e dalla famiglia. In secondo luogo può essere anche un motivo pratico, questi ragazzi guardano molto di più il sito web Ardiss per le borse di studio e i servizi».

Nello specifico perché richiedono il vostro aiuto?

«Dalle prime richieste emer-



L'Agenzia offre un aiuto agli studenti soggetti a stress

ge che la maggior parte ci contatti a causa dello studio, all'ansia connessa a quest'ultimo o per problemi emotivo-relazionali. In realtà poi ci sono altri fattori che vengono in superficie durante le sedute. Rimangono importanti i problemi di

ansia, ma si aggiungono quelli dell'umore, che non sono gravi depressioni, però si nota un po' di tristezza e infelicità, pur non avendo problemi psichiatrici conclamati».

«Con il proseguire dei colloqui - prosegue - più di un terzo

LA SEDE SI È TRASFERITA

Ora il servizio dell'Agenzia regionale per il diritto allo studio è in via Gozzi 5, a Trieste, nella nuova Casa dello studente

poi lamenta problemi familiari. Spesso tra questi c'è violenza in famiglia, i ragazzi hanno assistito a liti, maltrattamenti o semplicemente hanno difficoltà nel parlare con i genitori. Ciò che preoccupa è che l'8,6% delle femmine e il 15% dei maschi abusano di alcolici o droghe. Spesso per questi motivi collaboriamo con il Dipartimento di salute mentale e con il Centro antiviolenza».

Benedetta Moro