

# VareseNews

## **“Noi siamo uno”: nasce a Varese il congresso virtuale che studia come affrontare il trauma psicologico**

**Pubblicato:** Giovedì 11 Novembre 2021



Si svolgerà **dal 12 al 14 novembre** il primo **Virtual Congress** organizzato dal **centro di psicoterapia Essere Esseri Umani** focalizzato sulla **cultura del trauma psicologico**, che sarà affrontato da molteplici prospettive con l'obiettivo di identificare un approccio multidisciplinare e condiviso alla prevenzione e alla cura. Un appuntamento rivolto a medici, psicologi, operatori sanitari e del benessere, che vuole portare al centro dell'attenzione pubblica il tema complesso e pervasivo del trauma psicologico collettivo e individuale.

«In un momento storico come quello che stiamo attraversando abbiamo ritenuto fondamentale aprire un tavolo di lavoro condiviso per parlare di trauma. La pandemia, infatti, ha portato molti a contatto diretto con la dolorosa esperienza traumatica, una dimensione prima d'ora spesso non riconosciuta – spiega **Marta Zighetti**, psicologa e psicoterapeuta, fondatrice di Essere Esseri Umani e Direttore Scientifico del convegno – Consapevoli dell'impatto che la salute mentale ha sulla salute fisica, ci siamo posti l'obiettivo, con questo Congresso, di aprire il dialogo e creare delle integrazioni tra operatori della salute organica e operatori della salute mentale. Le evidenze scientifiche ci mostrano che mente e corpo costituiscono una sola unità e si influenzano reciprocamente, giustificando l'affermazione provocatoria **“Noi siamo uno”** che è anche lo slogan dell'evento».

Al convegno prenderanno parte come relatori alcuni tra i **maggiori esperti in diverse specialità e discipline**, uniti – virtualmente – per l'occasione e per condividere una strategia integrata per affrontare le esperienze avverse, a beneficio non solo dei singoli individui ma dell'intera collettività.

La conoscenza dell'impatto traumatico sul cervello e sul corpo umano ha comportato una vera rivoluzione scientifica che sarà presentata dai suoi maggiori esponenti italiani nel corso del Convegno: queste basi teoriche saranno ampliate dalla prospettiva psico-neuro-endocrino immunologica (PNEI), da quella neuroscientifica e dalla teoria polivagale e unite a discipline come la Mindfulness e lo Yoga del Trauma. Saranno esposti contenuti supportati dai dati delle ricerche e dalle più recenti teorie evidence based. Verranno inoltre analizzati i dati relativi alla diffusione del trauma nell'attuale società, nonché l'impatto traumatico sul tutto il personale sanitario che ha vissuto in prima linea la pandemia. Nel corso del Convegno saranno proposti anche momenti di pratica guidata dagli esperti delle discipline corporee.

«L'attenzione pubblica è ormai abbastanza alta nei casi di traumi collettivi (incidenti e calamità), ciò che invece non è completamente emerso è quella che viene definita “l'epidemia nascosta”, ovvero la diffusione pervasiva del trauma complesso, storie di allevamento e infanzia traumatica, con le pesanti conseguenze umane e sociali che comporta».

Ricerche cliniche ed epidemiologiche mostrano, infatti, come le conseguenze del trauma complesso possano manifestarsi a qualsiasi età e in modi diversi sotto forma di **stress post-traumatico** o come **depressione, ansia, disturbi della personalità, aggressività, abuso di sostanze, comportamenti antisociali** e anche **patologie organiche di varia natura** – come ipertensione, diabete, malattie oncologiche. Questo causa un impatto ingente in termini di costi sul Sistema Sanitario oltre che ricadute molto significative sull'aspettativa di vita delle persone. Uno scenario in cui il principio di precauzione e prevenzione appare più che mai calzante e urgente.

Maggiori informazioni e programma completo del Convegno: [www.terapiaintegrata2021.it](http://www.terapiaintegrata2021.it).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it