

la Repubblica

Sacchi di riso per regalare speranza a chi combatte la depressione

di CATERINA PASOLINI



Il progetto Itaca: 10 e 11 ottobre campagna di sostegno nelle piazze italiane e online

SACCHI DI RISO per regalare speranza a chi combatte tra depressione e ansia, con l'anima ferita tra disturbi psichici e disagio mentale. Sacchi di riso per rendere vivibile l'esistenza di chi gli sta accanto e costruire un possibile futuro fuori dalle mura di casa a chi si sente l'anima in prigione. Una raccolta fondi per aiutare chi combatte il pregiudizio che accompagna la sofferenza dell'anima, come fa da anni l'associazione **Progetto Itaca**.

“Perché io non sono solo la mia malattia. Se ho una gamba rotta o un tumore la gente aiuta, è solidale. Invece **il disagio mentale è invisibile e fa paura**, tiene a distanza, blocca, paralizza le famiglie tra vergogna e ignoranza di cosa sia, di cosa fare”, racconta Carla, che frequenta a Roma uno dei centri diurni creati da Itaca “dove sono una persona, una socia e non un sintomo”.

Questo weekend, il **10 e 11 ottobre** in occasione della giornata mondiale dedicata alla salute mentale, sotto lo slogan **Tutti matti per il riso**, in 17 piazze italiane da Milano a Roma, da Torino a Palermo, 300 volontari dell'associazione Progetto Itaca venderanno riso carnaroli (si possono fare anche acquisti e donazioni on line, basta un clic: progettoitaca.org/riso) per finanziare i tanti progetti che seguono da anni. Perché Itaca è l'isola che c'è. **Per aiutare chi soffre di malattie mentali**, per chi vede i propri figli feriti dai gravi disturbi dell'umore e non sa come aiutarli, come affrontare soli ansie, depressioni davanti ad una sanità pubblica spesso latitante e senza mezzi. La Fondazione Progetto Itaca in 20 anni, partendo da Milano, ha creato in Italia reti, gruppi di auto aiuto, help-line, progetti di prevenzione nelle scuole, laboratori di telelavoro per chi ha disagi psichici, guest houses. Dal **numero verde per la psichiatria, (800 274 274 e da cellulare 02 29007166)** al club Itaca, il centro diurno per l'autonomia socio-lavorativa di persone dai 20 ai 40 anni con una storia di disturbo psichico maggiore. Dalle job stations, centri di smart working per la disabilità psichica fondati sul principio del lavoro a distanza, ai gruppi di auto aiuto per chi soffre di depressione, ansia attacchi di panico e le loro famiglie. Ai percorsi di autonomia per persone con disagio psichico e attività dedicate ai soci in cui cercare occasioni di benessere, sport e socializzazione. Testimonial della manifestazione di quest'anno è **Antonio Guida**, executive chef del ristorante Seta del Mandarin Oriental a Milano, che ha realizzato per l'occasione, "perché la cucina unisce sempre", l'esclusiva ricetta "Risotto al limone con peperoni, caprino e cardamomo nero" che verrà consegnata in regalo a tutti coloro che sosterranno l'iniziativa con donazioni

Covid e salute mentale

L'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla Salute Mentale racconta come oggi nel mondo quasi un miliardo di persone convive con un disturbo mentale e che l'emergenza sanitaria causata dalla pandemia Covid-19 ha provocato un significativo **incremento di disturbi psichiatrici**. Secondo un recente studio dell'Ospedale **San Raffaele**, condotto dal Medico Psichiatra **Francesco Benedetti**, oltre la metà degli italiani che hanno ricevuto un trattamento ospedaliero per Covid-19 riporta almeno un sintomo riconducibile a disturbi della Salute Mentale come ansia, depressione, stress post-traumatico, insonnia o altre manifestazioni. E proprio nei giorni del lockdown Progetto Itaca è stato in prima fila ad aiutare chi, chiuso nelle case, in solitudine o in spazi fin troppo affollati, vedeva crescere i propri disagi o quelli di chi amava. Tanto che linea di ascolto dal 1 marzo al 3 maggio ha ricevuto quattromila chiamate, con un aumento del 50%. “Anche per questo vogliamo far sentire la nostra voce: perché la Salute Mentale, una delle aree più trascurate dal pubblico, va tutelata e Progetto Itaca offre da più di 20 anni ascolto e aiuto concreto a tutti coloro che ne hanno necessità. Ci uniamo all'appello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: “Move for Mental Health: Let's Invest!”, sottolinea **Ughetta Radice Fossati**, segreteria della Fondazione Progetto Itaca che ha messo in piedi anche percorsi di sensibilizzazione e formazione per la scuola italiana che aiuta i giovani a sviluppare intelligenza emotiva, rispetto ed empatia verso le persone affette da malattie. Il progetto, promosso da Fondazione Mondo Digitale in collaborazione con Janssen Italia, coinvolgerà 100.000 studenti.