



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Progetto PRISMA

(Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico - Università per il Benessere)

& SCPA "Da Soli Mai"

Responsabile: Prof.ssa Paola Bastianoni

In contatto con noi

Resta aggiornato sulle iniziative di **PRISMA 2.0** e su cosa verrà attuato:

Sito Web: <https://www.unife.it/it/prisma>

Social Media: [@dasolimai](https://www.instagram.com/dasolimai)



PRISMA 2.0 - Iscrizione



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Università
degli Studi
di Ferrara



Servizio di Counseling Psicologico di Ateneo

DA SOLI MAI

**RESPONSABILE: PROF.SSA
PAOLA BASTIANONI**



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



PRISMA

Ministero
dell'Università
e della Ricerca

**Università
degli Studi
di Ferrara**

SCPA «DA SOLI MAI»



Il Servizio di Consulenza psicologica e di counseling “*Da soli Mai*” nasce a fine luglio 2020, in piena pandemia, per dare una risposta di **ascolto** e di **accoglienza psicologica** agli studenti e alle studentesse dell’Ateneo di Ferrara.



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



OBIETTIVI PRINCIPALI DEL SERVIZIO E PUNTI DI FORZA

Migliorare il
BENESSERE attraverso
la **PREVENZIONE**

ALLEVIARE disagio e
disadattamento, risolvendo
situazioni di **CRISI**

**IDENTIFICAZIONE DELLE
RISORSE PERSONALI** e dei
punti di forza, per facilitare il
funzionamento personale e
interpersonale

Obiettivi





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Punti di forza

Questo permette di **PREVENIRE**:
RITARDI, ABBANDONI,
INSODDISFAZIONE, MALESSERE,
DISAGIO PSICOSOCIALE

• Come chiedere aiuto?

TRAMITE QUESTO LINK:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScETPveQE0vZVnyY3KjQdbAoiSZNHlWyP_v2lrIBOHSJQLHNQ/viewform

E' un servizio:

- **SEMPRE ATTIVO** (in presenza e/o on-line)
- **Tempi di presa in carico: 48 ORE**
 - Tempi di attesa per il primo colloquio: entro **14 GIORNI (48 ORE SE LA RICHIESTA È URGENTISSIMA)**
 - PARTECIPAZIONE ATTIVA DEL RICHIEDENTE



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Counseling

TALI OBIETTIVI VENGONO RAGGIUNTI ATTRAVERSO:

- **Counseling psicologico individuale** (nucleo centrale dell'intervento)
- **Seminari esperienziali** su tematiche di interesse per la popolazione delle studentesse e degli studenti universitari (es. gestione delle emozioni, affettività, autostima, etc...)

Seminari



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Dove siamo?

Sedi di Ferrara:

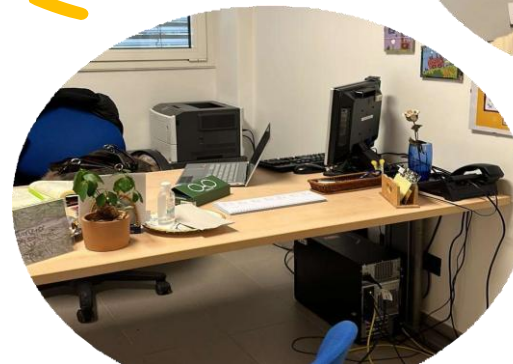
Via Saragat, Facoltà di Ingegneria

Via delle Scienze 41/b (Casa Zaina)

Via Voltapaletto 11, Facoltà di Economia

Sede di Rovigo:

Palazzo Angeli, Facoltà di Giurisprudenza



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Ma non starò esagerando? Alcune situazioni concrete per riflettere su come sia importante chiedere aiuto e su come sia possibile risolvere le difficoltà insieme ...

Maria è una studentessa di 25 anni, fuori sede e al secondo anno di Biologia. Si presenta al nostro sportello chiedendo aiuto perché da un paio di settimane ha chiuso con il suo fidanzato. Da allora ha perso la voglia di seguire le lezioni, fatica a mangiare e nelle poche situazioni nelle quali si forza ad uscire e a mantenere la socialità, riesce a farlo solo se beve, perché ciò le permette di tenere bassa la tristezza. Chiede un aiuto per poter controllare il suo pianto e gli attacchi d'ansia legati al timore di incontrarlo per caso quando esce.



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Federica si presenta allo sportello per un litigio con la sua coinquilina. E' in uno stato di evidente agitazione e trascuratezza, abbigliamento non consono, e un tremore che l'accompagnerà per tutta la seduta. L'eloquio è a tratti incomprensibile. Racconta di aver pensato più volte a come farla finita, perché sente di non riuscire più a provare interesse per nulla. E' convinta che tutti parlino male di lei, la giudichino e la deridano. Prova un senso di estraneità, non riesce a sentirsi parte di nulla. Dal litigio non riesce più a stare tranquilla in casa, è convinta che la sua coinquilina si vendicherà e non riesce a sentirsi tranquilla neanche a lezione, sente di dover essere sempre guardinga. Viene da noi perché il pensiero anticonservativo diventa sempre più pervasivo.



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Francesco è uno studente fuorisede al terzo anno di Medicina. Si rivolge al servizio perché da un po' di tempo non sente più interesse per lo studio e per le relazioni sociali. Trascorre le giornate, da più di un mese in totale apatia, nella sua stanza, in compagnia solo del suo cellulare. Da circa 3 settimane sono iniziate le abbuffate notturne, che lo portano a mangiare tutto quello che trova. Si sente così tanto in colpa che il giorno dopo quasi si astiene dal cibo e mangia solo verdure, per poi riprendere a mangiare di notte. Sente di non riuscire a gestire la tristezza e ha da poco cominciato a procurarsi ferite con la lama di un temperino perché dopo si sente meglio. L'autolesionismo, unito al pensiero sempre più frequente che di lui non importi nulla a nessuno, lo spaventano e si rende conto di non riuscire ad uscirne da solo.





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

IL PROGETTO PRISMA 1.0

Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico
- Università per il Benessere -

Indagine/ricerca sul benessere e sugli stili di vita degli studenti e delle studentesse universitari e dei percorsi di Alta Formazione

- Finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (*progetto Pro-Ben*):
 - indagare il costrutto di **benessere**;
 - individuare i gruppi a rischio;
 - contrastare il malessere ed in particolare i comportamenti di dipendenza;
 - Individuare fattori di protezione;
 - costruire comunità di benessere.



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



- La RETE PRISMA è composta da 8 atenei italiani e l'Accademia delle Belle Arti di Venezia, per un totale di 263860 studenti e studentesse, 576 personale docente e 7185 personale tecnico amministrativo raggiunti dal progetto.
- L'università di Ferrara è il capofila
- La prof.ssa Bastianoni, la responsabile del progetto





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Università
degli Studi
di Ferrara

PRISMA 1.0



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



ATTIVITÀ DI PRISMA 1.0:

- Indagine/ricerca sul benessere e sugli stili di vita degli studenti e delle studentesse universitari e dei percorsi di Alta Formazione
- Corsi di formazione rivolti agli studenti e alle studentesse
- Esperienze residenziali per studentesse e studenti
- Seminari esperienziali in presenza
- Webinar
- Attività motorie per il benessere psicofisico rivolte agli studenti e alle studentesse
- Corsi di formazione rivolti a manager didattici, coordinatori dei corsi di laurea, personale docente e personale tecnico amministrativo
- Proposte di supervisione online per i consulenti dei nostri SCPA
- Corsi di formazione online per consulenti
- Giornate aperte alla cittadinanza
- Attività sportive promosse dal CUS e rivolte prevalentemente alla popolazione studentesca UNIFE



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara



PER SE STESSI



CON-DIVIDERE

Sintonizzarsi



Ben-essere



Accogliere



E... mettere in circolo



LE ESPERIENZE COME RISORSE



Creatività



ENERGIA NUOVA



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

RICERCA SUL BENESSERE E SUGLI STILI DI VITA DEGLI STUDENTI E DELLE STUDENTESSE UNIVERSITARI E DEI PERCORSI DI ALTA FORMAZIONE **14.870 STUDENTI COINVOLTI**

*Rilevazione quali-quantitativa del **BENESSERE** e degli stili di vita degli studenti e delle studentesse dell'Università e dei percorsi di Alta Formazione, con particolare attenzione alle **RISORSE PERSONALI** e **RELAZIONALI**, ai **FATTORI** E AI **PROCESSI PROTETTIVI** e alle **CONDIZIONI DI RISCHIO PSICOSOCIALE** e **PSICOPATOLOGICO**.*

Da ottobre 2024 a maggio 2025



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



**L'intento non è stato solo conoscitivo, ma
l'obiettivo è stato quello di comprendere per poi
PROGETTARE AZIONI MIGLIORATIVE, di prevenzione,
supporto e informazione.**



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Università
degli Studi
di Ferrara

PRISMA 2.0

- **DAL 1 OTTOBRE 2025 ...**



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

👉 Da Soli Mai e Prisma

Il benessere è parte del tuo percorso universitario. Non sei solo: il supporto c'è. Parlarne è il primo passo.

Sfoglia il carosello per scoprire le possibilità che proponiamo per prenderti cura di te 🌸

📧 Info: paola.bastianoni@unife.it, progetto-prisma@unife.it

[#PRISMA](#) [#DaSoliMai](#) [#BenessereStudenti](#) [#Unife](#) [#Ferrara](#)



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

🧘♀️ **Il corpo che medita** è un'iniziativa che ti accompagna durante tutto l'anno universitario, non si ferma ad un solo incontro. È una risposta silenziosa alla necessità degli studenti di frenare il fiume di pensieri che scorre imperterrito nella loro mente, o meglio, di trovare loro un posto in cui facciano meno rumore. Concediti di riposare, iscriviti al corso.

📌 Per partecipare clicca il link in bio alla voce: "link per iscrizioni ai progetti prisma"

📅 Ricordati di iscriverti entro 5 giorni dall'evento!

❗ I dettagli riguardanti orario e luogo verranno pubblicati sulle storie nelle giornate precedenti all'evento.

#prisma #benessereuniversitario #yogaprisma #dasolimai

https://www.instagram.com/p/DTuhbTXjHw1/?img_index=1&igsh=MTFhYWg0N2RrYnBiOQ==



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Il benessere universitario non si misura solo in voti,
si costruisce nell'equilibrio tra ciò che pensi, ciò che senti
e come ti prendi cura del tuo corpo.

Fermarsi, respirare, concedersi uno spazio di ascolto non
è un lusso: è una necessità.

Coltivare mente, corpo ed emozioni significa rendere il
percorso accademico più sostenibile, più umano, più tuo.

Prenditi cura di te, mentre costruisci il tuo futuro.

 [#prisma](#) [#benessereuniversitario](#) [#dasolimali](#) [#ferrara](#)
[#unife](#)



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>

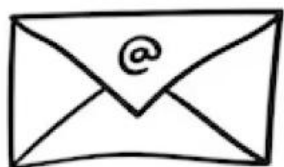


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università
degli Studi
di Ferrara

Per condividere con noi le vostre riflessioni e proposte



prisma@unife.it



@dasolimai



@dasolimai



<https://www.unife.it/it/prisma>