

Comunicato Stampa

Disabilità, Stress, Sport e Relax = “DISTRAXATI”: YOGA E MEDITAZIONE a disposizione dei genitori di bambini con disturbi del neurosviluppo. Policlinico Tor Vergata , Associazione Aita Onlus e Decathlon INSIEME.

18 novembre 2021. Oggi si è avviato il progetto denominato “DISTRAXATI”- **Disabilità, Stress, Sport e Relax - un progetto rivolto ai genitori di bambini con disturbi del neurosviluppo che prevede incontri gratuiti a cadenza settimanale di Yoga e meditazione con l’obiettivo di ridurre lo stress e l’ansia del caregiver che ha in carico la persona con disabilità.**

Il progetto è stato fortemente voluto dalla U.O.S.D. di Neuropsichiatria Infantile della Fondazione Policlinico Universitario Tor Vergata in collaborazione con la Fondazione Decathlon e l’Associazione Progetto Aita Onlus per supportare i genitori di bambini con disturbi del neurosviluppo e disabilità.

Chi non potrà essere presente di persona avrà la possibilità di collegarsi da remoto in via telematica. Sarà inoltre possibile vedere in streaming le lezioni registrate sulla piattaforma del sito Autismo Tor Vergata (www.autismotorvergata.it).

Il materiale sportivo per la pratica è fornito gratuitamente grazie alla partnership con Fondazione Decathlon.

“Nel corso degli ultimi anni, le tecniche di meditazione si sono focalizzate sul potenziamento della percezione dell’autoefficacia, del controllo del respiro, della consapevolezza emotiva e della gestione di eventi di vita stressanti, conquistando un ruolo crescente nella società” **riferisce il Prof. Luigi Mazzone, direttore della UOC di Neuropsichiatria Infantile e responsabile scientifico del progetto,** “per tale motivo abbiamo pensato di offrire ai genitori dei nostri pazienti un momento di riflessione e rilassamento con personale altamente qualificato”.

Il progetto offre quindi ai genitori la possibilità di apprendere delle particolari tecniche di meditazione e rilassamento ed è strutturato in incontri settimanali di circa 45 minuti per un periodo di sei mesi con possibilità di pratica sia in presenza che online.

Gli incontri verranno svolti tutti i Giovedì alle 17.30 a partire dal 18 Novembre dalla Dott.ssa Marialaura Ferrara, psicologa e figura professionale esperta nel settore, che consentirà ai praticanti di riconoscere e gestire possibili momenti di stress, di ansia, disturbi del sonno e monitorare la propria percezione di autoefficacia. Le adesioni sono attualmente aperte e disponibili fino a fine Febbraio 2022.

Il progetto prevede anche la realizzazione di uno studio clinico con l’obiettivo di valutare l’impatto a breve termine di un percorso psicoeducativo di meditazione rivolto a genitori di bambini con disturbi del neurosviluppo in confronto ad un gruppo di controllo di genitori di bambini con le stesse diagnosi ma non sottoposto al percorso meditativo.

“Ritengo questo progetto estremamente interessante ed un forte segnale di attenzione concreta nei confronti dei caregiver che necessitano di essere presi in carico e di ricevere cure e strumenti esattamente come i piccoli pazienti che quotidianamente i nostri medici seguono con grande

professionalità ed affetto” dichiara il **Direttore Generale del Policlinico Tor Vergata dott. Giuseppe Quintavalle**. “Un genitore consapevole e supportato diviene un alleato fondamentale del percorso di cura, con importanti ricadute positive all’interno non solo del nucleo familiare in cui il paziente è inserito ma più in generale di tutto il contesto sociale di riferimento. Desidero infine ringraziare di cuore Decathlon per la sensibilità dimostrata nei confronti di questo progetto, a riprova di come la sinergia tra pubblico e privato spesso rappresenti una strategia vincente per la realizzazione in condivisione di esperienze virtuose al servizio del cittadino”





