

Campagna Test'AMOCi

Il test è un atto d'amore

Counseling e test per infezioni sessualmente trasmesse

Nelle giornate 15 e 22 febbraio e 1, 8 e 15 Marzo dalle ore
9.00 alle 13.00

Stanze 5, 7, 16 e 16 bis del padiglione W del policlinico «G. Martino» di Messina

Ambulatorio di Malattie Infettive: 090 2212032 - malattie.infettive@polime.it

Ambulatorio di Psichiatria: 090 2212092 - psichiatria@polime.it



→ **Comunicazione e Condivisione**

La comunicazione è uno strumento essenziale per affrontare momenti di difficoltà, specialmente quando si tratta di salute e benessere psicologico. Parlare apertamente con persone di fiducia, come partner, familiari o professionisti, aiuta a ridurre il carico emotivo, migliorare la gestione dello stress e trovare soluzioni efficaci.

→ **Relazioni Sentimentali e Sessualità**

- Uso di Protezioni: Es. preservativi per prevenire le MST e gravidanze indesiderate.
- Promuovere una sessualità consapevole e rispettosa: Il consenso, la comunicazione e il rispetto reciproco sono alla base di esperienze sessuali sane e positive. E' importante rispettare i confini e le preferenze del partner.
- Effettuare controlli regolari: Sottoporsi a visite mediche e screening per le malattie sessualmente trasmissibili (MST) è fondamentale per la prevenzione e la salute a lungo termine.
- Parlare apertamente con un professionista: Chiedere supporto per qualsiasi dubbio o difficoltà legata alla sessualità, un confronto con medici, psicologi o sessuologi può migliorare il benessere e la qualità della vita sessuale.

→ **Affrontare lo Stigma e la Discriminazione**

Lo stigma si manifesta attraverso pregiudizi, stereotipi e discriminazioni che isolano le persone e ostacolano il loro accesso alle cure e al supporto sociale.

Perché è importante combatterlo?

- Lo stigma **danneggia la salute mentale** aumentando stress, ansia e depressione.
- Può portare all'**isolamento sociale** e a una minore adesione alle cure.
- La disinformazione alimenta paure e discriminazioni ingiuste.

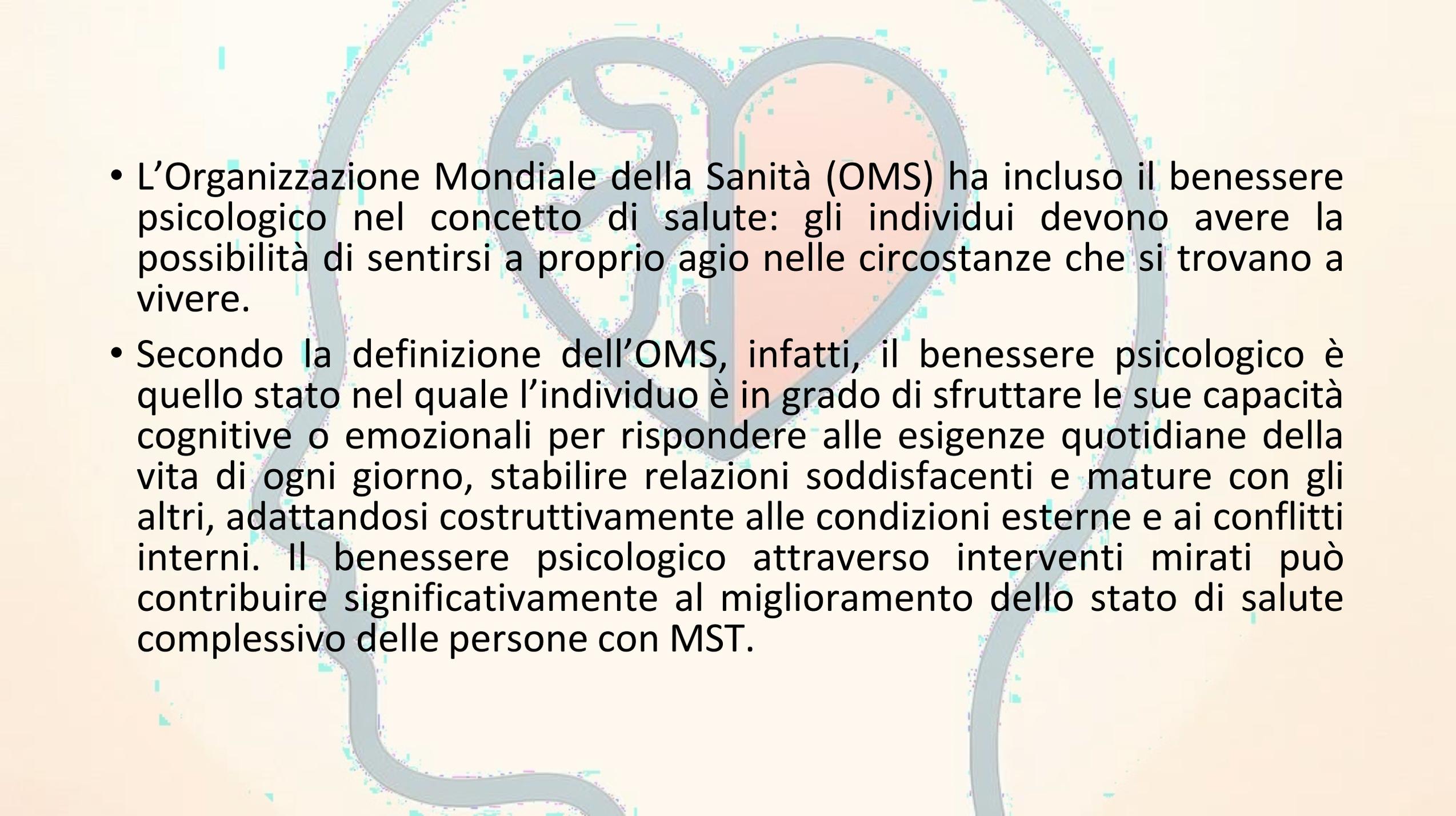
Come possiamo fare la differenza?

- **Informarsi e diffondere consapevolezza** – Conoscere i fatti aiuta a sfatare miti e pregiudizi.
- **Usare un linguaggio rispettoso** – Le parole hanno un impatto, evitare espressioni stigmatizzanti.
- **Promuovere l'empatia e l'accettazione** – Ogni persona merita rispetto e dignità.

L'inclusione e la comprensione sono il primo passo per abbattere lo stigma. Ognuno di noi può contribuire a creare un ambiente sicuro e rispettoso per tutti.

→ **Risorse e Strumenti per il Benessere Relazionale**

- La terapia individuale o di coppia può essere estremamente utile per affrontare problematiche relazionali. Un professionista può offrire un ambiente sicuro per esplorare emozioni e dinamiche relazionali complesse.
- Imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni, così come quelle degli altri, è fondamentale per il benessere relazionale.
- Investire nel benessere relazionale non solo migliora la qualità della nostra vita, ma ha anche effetti positivi sulla salute fisica e mentale.

- 
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha incluso il benessere psicologico nel concetto di salute: gli individui devono avere la possibilità di sentirsi a proprio agio nelle circostanze che si trovano a vivere.
 - Secondo la definizione dell'OMS, infatti, il benessere psicologico è quello stato nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni. Il benessere psicologico attraverso interventi mirati può contribuire significativamente al miglioramento dello stato di salute complessivo delle persone con MST.