

10 Ottobre

# Mental Health Day 2025

“La tua mente è un superpotere.

Sblocca il tuo potenziale”



## Lo sapevi?

Tra il 30% e il 40% degli studenti universitari soffre di ansia e depressione (Paiva et al., 2025)



## Il silenzio pesa

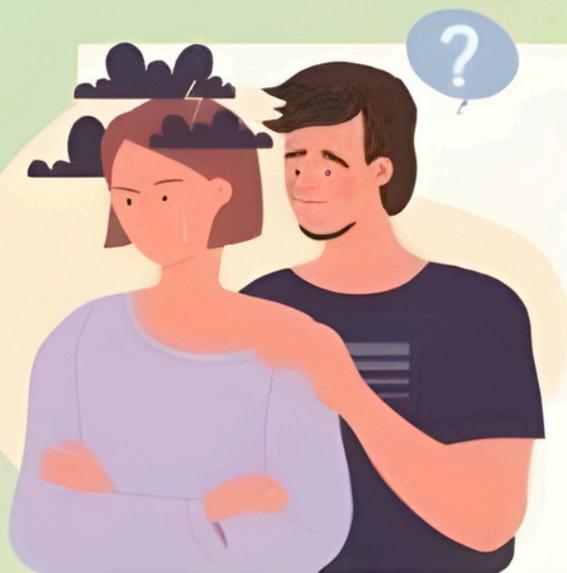
Molti studenti non chiedono aiuto perchè pensano di dovercela cavare da soli. Non lasciare che sia così! (Zaho et al., 2025)



# Ricorda...

Benessere = Successo!

Una buona salute mentale è la base per un percorso di studio e di vita di successo (Lee et al., 2024)



## Non lasciare che lo stress ti fermi. Prenditi cura di te

Il Counseling psicologico ti offre strumenti concreti per affrontare le sfide accademiche e personali.

## Il servizio di Counseling

- Per tutti gli studenti e le studentesse
- I colloqui possono essere svolti in italiano e inglese
- Un gruppo di psicologici clinici e psicoterapeuti esperti nell'ambito della tarda adolescenza e dei giovani adulti
- Uno spazio sicuro per discutere di temi personali o universitari
- Prenota il tuo appuntamento scrivendo a [psicologia.clinica@uninsubria.it](mailto:psicologia.clinica@uninsubria.it)
- Per informazioni: <https://www.uninsubria.it/servizi/tutti-i-servizi/counselling-psicologico>



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BRESCIA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



PAB

Politecnico  
delle Arti  
di Bergamo



BRERA  
ACCADEMIA DI BELLE ARTI