**Realtà Virtuale, benessere psicologico e salute globale**

***Il progetto “Virtualmente” di UILDM Gorizia celebra   
la Giornata Mondiale della Salute.***

*Padova, 7 aprile 2025* - Il 7 aprile di ogni anno si celebra la **Giornata Mondiale della Salute**, un’occasione per riflettere sull’importanza della salute e del benessere per tutti. Anche **UILDM** - **Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare** si impegna per la promozione della salute, con una specifica attenzione alla situazione delle persone che convivono con malattie rare, come le distrofie e le altre malattie neuromuscolari.

Emerge quindi la necessità di una presa in carico della persona che comprenda non solo gli aspetti legati alla patologia in sé, ma anche il benessere psicologico della persona perché, come dimostrano gli studi, esso è intimamente legato a una dimensione di salute globale.   
  
L’Associazione ha sempre prestato il massimo dell’attenzione agli aspetti psicologici; negli ultimi anni ha approfittato delle nuove opportunità tecnologiche per strutturare percorsi riabilitativi con l’utilizzo di **visori per la Realtà Virtuale (RV)** per raggiungere questo obiettivo specifico.  
Questi strumenti, infatti, possono essere un valido supporto per attività di riabilitazione e, nei casi più gravi, per consentire una “evasione” molto realistica in luoghi e situazioni a cui la malattia o la disabilità non consente più di accedere o sperimentare.

Uno di questi percorsi con l’utilizzo dei visori di Realtà Virtuale è promosso dalla **Sezione UILDM di Gorizia,** dove ha preso il via il progetto “**Virtualmente**”, grazie anche al sostegno di Fondazione Carigo.

“Virtualmente” si avvale della collaborazione del **Centro Riabilitativo “Ospizio marino di Grado”** che ospita le attività all’interno della propria struttura e coinvolge i propri pazienti come principali fruitori e protagonisti di questo progetto.

Racconta la dottoressa **Chiara Crognaletti**, psicologa clinica che collabora con la Sezione UILDM di Gorizia: *«Partiamo dalla constatazione che, nel 2025, in una società dove tutto corre più veloce la salute fisica ne risente molto. Per questo è necessario prendersi cura anche della salute mentale, come base per un benessere più generale della persona».*

**Il progetto si sviluppa in tre percorsi**, ciascuno di essi strutturato in tre appuntamenti, per un totale di nove incontri. A ogni percorso partecipano 6 persone ospiti del Centro Riabilitativo di Grado. In tutto verranno coinvolte 18 persone dai 60 anni in su nel periodo compreso tra marzo e maggio.

*«Il primo appuntamento del ciclo* - continua Crognaletti - *è un incontro di conoscenza tra i partecipanti: il visore di Realtà Virtuale serve ad avviare un lavoro sulla storia personale di ciascuno dei partecipanti.  
Il secondo è pensato come un’esperienza trasformativa in cui la persona riflette sulla propria capacità di affrontare le esperienze e le difficoltà e si pone degli obiettivi – piccoli o grandi - su cui lavorare. Infine, il terzo incontro è di chiusura, di riflessione sugli obiettivi raggiunti con un’esperienza di rilassamento finale.»*  
  
Le attività con i visori di RV, facendo vivere esperienze trasformative, riducono il livello di ansia e stress legato alla condizione di disabilità, temporanea o permanente, che si vive. La RV è utile perché permette un’immersione totale multisensoriale che facilita l’interiorizzazione delle esperienze di vita, perché l’elaborazione emotiva avviene a un livello più profondo.

I laboratori proposti finora hanno avuto esito positivo e all’interno dei gruppi si è creata una rete di relazioni tra i partecipanti che ha favorito la nascita di un senso di comunità.  
*«È stata la mia prima partecipazione a un’esperienza del genere: se devo usare un aggettivo per descriverla direi “travolgente”. Mi sono totalmente immersa nella situazione e mi sono lasciata coinvolgere. Ancora adesso mi rilasso ricordando quei momenti e mi immergo nuovamente. La consiglierei a tutti»*, racconta una delle partecipanti.

*«“Virtualmente” intende lavorare sulla necessità di prendersi cura del benessere psicologico attraverso l’aggregazione e la condivisione di vissuti. La collaborazione con l’Ospizio Marino è un valore aggiunto perché ci ha permesso di intercettare la fascia delle persone anziane, spesso più sole, creando momenti di gruppo e di confronto. L’utilizzo dei visori di Realtà Virtuale è un metodo innovativo che può essere applicato a svariati contesti e situazioni: proprio grazie alla sua replicabilità e adattabilità intendiamo proporlo anche in futuro per lavorare sull’inclusione sociale e sull’abbattimento delle barriere fisiche e culturali»*, dichiara **Alessandra Ferletti**, presidente della Sezione UILDM di Gorizia.

*Contatti:*

***UILDM Gorizia*** *nasce nel 1970. Attraverso le sue attività intende migliorare la condizione di vita delle persone con patologie neuromuscolari. Si occupa di consulenza e servizi alle persone con disabilità, lotta alle barriere, promozione dell’inclusione sociale, difesa dei diritti delle persone con disabilità.*

*Alessandra Ferletti*  
[uildmgo@hotmail.it](mailto:uildmgo@hotmail.it)   
393/0138531

***UILDM*** nasce nel 1961 con l’obiettivo di promuovere l'inclusione sociale delle persone con disabilità, attraverso l'abbattimento di ogni tipo di barriera, e sostenere la ricerca scientifica e l'informazione sulle distrofie e le altre malattie neuromuscolari. Ha una presenza capillare sul territorio grazie alle 65 Sezioni locali, i 3.000 volontari e i 9.000 soci, che sono punto di riferimento per circa 30.000 persone. UILDM svolge un importante lavoro in ambito sociale e di assistenza medico-riabilitativa ad ampio raggio, gestendo anche centri ambulatoriali di riabilitazione, prevenzione e ricerca, in stretta collaborazione con le strutture universitarie e socio-sanitarie.

Ufficio stampa UILDM  
Alessandra Piva e Chiara Santato  
[uildmcomunicazione@uildm.it](mailto:uildmcomunicazione@uildm.it)  
049/8021001 int. 2