

Ottobre, mese del benessere psicologico

Di Sabina Moro

"L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere"



Oggi volevo condividere con voi questo nuovo evento che ho pensato per Ottobre, il mese del benessere psicologico e della giornata nazionale della psicologia, promossa dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi e patrocinata dal Ministero della Salute.

Il benessere psicologico, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, 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.

Esso non rappresenta quindi la semplice assenza di malattia, ma si tratta di un diritto che qualunque persona dovrebbe raggiungere e mantenere nel tempo, uno status alla quale accedere e che andrebbe garantito, tutelato e rispettato. Il benessere psicologico migliora la qualità di vita, aiuta a prevenire disagi nel rapporto con se stessi e con gli altri, promuove la crescita e migliora la convivenza e la socializzazione. Questa iniziativa viene realizzata grazie alla disponibilità di psicologi e professionisti del settore di tutta Italia, che scelgono di mettere a disposizione le proprie competenze tramite l'offerta di un servizio di consulenze e seminari gratuiti o a basso costo.

Il mio impegno è quello di offrire un colloquio a prezzo calmierato che può essere un’opportunità di avvicinarsi al mondo della psicologia per chi ha sempre avuto il dubbio di iniziare un percorso di crescita personale, per chi ha sempre avuto idea di chiedere aiuto ma non l’ha mai fatto, per chi ha difficoltà economiche o per chi semplicemente è curioso di sapere come ci si possa sentire di fronte a questa figura professionale.

Sono consapevole che un colloquio non cambia la situazione e la propria vita, ma può essere un primo stimolo, il superamento del primo ostacolo per provare a vedere come ci si può sentire e valutare poi eventualmente con calma di iniziare un percorso più duraturo.

Dott.ssa Sabina Moro

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: [21grammi di psicologia](#)

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)