



Società Italiana di Terapia
Comportamentale e Cognitiva

COMUNICATO STAMPA

PRIMA GIORNATA NAZIONALE DELLA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

SITCC: «Non c'è salute senza salute mentale. Prevenire significa riconoscere, comprendere e intervenire prima che il disagio diventi disturbo»

Un Decalogo rivolto ai cittadini e un Help Desk gratuito con gli esperti SITCC per promuovere consapevolezza, prevenzione e accesso a interventi psicoterapeutici fondati sulle evidenze scientifiche

Roma, 1 ottobre 2026 – *Non c'è salute senza salute mentale.* È questo il messaggio al centro della **Prima Giornata Nazionale della Terapia Cognitivo Comportamentale**, in programma il **28 ottobre 2026** e promossa dalla **SITCC – Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva**, realtà accreditata dal **Ministero della Salute** ed affiliata alla **FISM** - Federazione società Medico-Scientifiche Italiane, con l'obiettivo di portare la cultura della salute psicologica fuori dai soli luoghi della cura e renderla patrimonio accessibile alla popolazione.

La Giornata nasce per richiamare l'attenzione su un principio semplice ma ancora non sufficientemente acquisito: **la mente si cura come il corpo e, come il corpo, può essere protetta prima che compaia una condizione di malessere strutturata.**

Prevenire il disagio psicologico significa infatti imparare a riconoscere precocemente i segnali di difficoltà, acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, tutelare bambini e adolescenti, preservare relazioni significative e stili di vita equilibrati e, quando necessario, rivolgersi tempestivamente a professionisti qualificati.

È in questa prospettiva che la SITCC dedica per la prima volta una Giornata Nazionale alla **terapia cognitivo comportamentale**, coinvolgendo professionisti, cittadini, famiglie e istituzioni in una grande iniziativa di informazione e sensibilizzazione.

«Con questa Prima Giornata Nazionale vogliamo affermare con forza che occuparsi della propria salute mentale deve diventare naturale quanto occuparsi della propria salute fisica. La prevenzione comincia dalla capacità di riconoscere ciò che accade dentro di noi, di non sottovalutare i segnali di sofferenza e di sapere a chi rivolgersi. La terapia cognitivo comportamentale mette al centro la persona, la conoscenza scientifica e strumenti concreti di cambiamento. Il nostro obiettivo è avvicinare questa conoscenza ai cittadini, contrastando stigma, disinformazione e false soluzioni e favorendo l'accesso a professionisti qualificati e a interventi fondati sulle evidenze scientifiche».

dichiara il **dott. Fabio Monticelli**, Presidente nazionale della SITCC – Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva.

Un Decalogo per la salute mentale

In occasione della Giornata, la SITCC mette a disposizione della popolazione il **“Decalogo per la Giornata Nazionale della Terapia Cognitivo Comportamentale”**, costruito attorno al messaggio **“Non c'è salute senza salute mentale”**.

Dieci indicazioni semplici, rivolte a tutti, che ricordano come la salute mentale sia un equilibrio da costruire nel tempo; quanto sia importante imparare a riconoscere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri; quanto la prevenzione debba iniziare già nell'infanzia e nell'adolescenza; e quanto sia importante riconoscere tempestivamente segnali quali alterazioni persistenti del sonno, isolamento, irritabilità, perdita di interesse e modificazioni significative delle proprie abitudini.

Il Decalogo richiama inoltre il valore del sonno, dell'attività fisica, delle pause, delle relazioni sociali e dei ritmi regolari; mette in guardia dalle **false autocure** e invita a non attendere passivamente che il disagio «passi da sé».

Il messaggio conclusivo è altrettanto netto: **scegliere professionisti qualificati e interventi che abbiano prove di efficacia scientifica.**

“Hai un dubbio? Chiedi all'esperto”: nasce l'Help Desk SITCC

Alla campagna informativa si affiancherà un ulteriore servizio di pubblica utilità: **l'Help Desk gratuito SITCC – “L'esperto risponde”**, che sarà reso disponibile attraverso il portale istituzionale della Società.

I cittadini potranno inviare un quesito attraverso un apposito formulario e ricevere **informazioni e orientamento qualificato da professionisti esperti della SITCC.**

Il servizio avrà una funzione esclusivamente informativa e di orientamento e **non sostituirà la visita specialistica, una valutazione clinica individuale o un percorso terapeutico.**

L'iniziativa punta così a costruire un canale diretto tra comunità scientifica e popolazione, offrendo uno spazio autorevole nel quale poter trovare informazioni corrette e contrastare la crescente diffusione, soprattutto attraverso il web e i social network, di contenuti non verificati, semplificazioni e proposte prive di adeguato fondamento scientifico.

Prevenire prima di curare

Uno degli obiettivi principali della Prima Giornata Nazionale sarà proprio quello di modificare la percezione della salute psicologica: **non qualcosa di cui occuparsi soltanto quando il disagio è diventato grave, ma una dimensione della salute da proteggere durante tutto l'arco della vita.**

Particolare attenzione sarà rivolta ai bambini e ai giovani, alle famiglie e alla capacità degli adulti di cogliere precocemente modificazioni persistenti del comportamento, del rendimento, delle relazioni, del sonno e delle attività quotidiane.

La Giornata vuole al tempo stesso contribuire a superare lo stigma ancora associato alla richiesta di supporto psicologico: **chiedere aiuto tempestivamente rappresenta una scelta consapevole di tutela della propria salute.**

SITCC – scienza, formazione e ricerca al servizio della persona

La **Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC)** è una società scientifico-professionale senza fini di lucro impegnata nella promozione e nell'approfondimento degli aspetti teorici, metodologici, clinici e applicativi dell'approccio cognitivo e comportamentale alle problematiche psicologiche, psichiatriche e sociali.

Punto di riferimento nel panorama italiano della **psicoterapia cognitivo comportamentale**, SITCC promuove la formazione continua dei professionisti, sostiene la ricerca scientifica e favorisce il confronto e l'aggiornamento attraverso attività scientifiche, formative, eventi e congressi.

Punto di contatto Patrizia Falco - Office 0692919944 - Email PatriziaFalco@glose.it