



Giovani e ansia il supporto inizia in farmacia

Corso di Formazione a Distanza

On line 12 gennaio 2026 – 31 dicembre 2026

Razionale

L'ansia lieve nei giovani è un fenomeno sempre più diffuso e spesso sottovalutato. Può manifestarsi con sintomi fisici, come tachicardia, insonnia o difficoltà di concentrazione, ma anche con pensieri ricorrenti e preoccupazioni eccessive. Le pressioni scolastiche, le aspettative sociali, l'uso intenso dei social network e l'incertezza sul futuro contribuiscono a generare e amplificare questo stato emotivo.

Dopo la pandemia da Covid-19, questo quadro si è ulteriormente accentuato. Il lungo periodo di isolamento, la didattica a distanza, la riduzione dei contatti sociali e l'incertezza legata al futuro hanno lasciato segni profondi sul benessere psicologico. Molti ragazzi hanno sperimentato difficoltà a reinserirsi nella vita di tutti i giorni, con paure legate al ritorno a scuola, alle relazioni interpersonali e alla gestione delle proprie emozioni. A ciò si aggiunge la percezione di vivere in un mondo fragile e imprevedibile, in cui il timore di nuove emergenze sanitarie o crisi globali alimenta stati di ansia e preoccupazione.

Riconoscere questi segnali è fondamentale: parlarne con adulti di riferimento, amici o professionisti può aiutare a ridurre il senso di isolamento e a trovare strategie più sane per affrontare l'ansia. Allo stesso tempo, offrire spazi di ascolto, percorsi di sostegno psicologico e occasioni di socializzazione autentica rappresenta un passo cruciale per promuovere resilienza e benessere emotivo, trasformando le difficoltà in opportunità di crescita personale.

Per favorire la promozione e il mantenimento della salute e del benessere dei pazienti, la farmacia si propone come luogo privilegiato di ascolto e supporto. In quest'ottica viene presentato un corso ECM a distanza dedicato al tema dell'ansia lieve, con particolare attenzione ai giovani. L'obiettivo è offrire al farmacista strumenti pratici per riconoscere e affrontare le prime manifestazioni di ansia lieve che il paziente decide di condividere con lui. Il percorso fornirà nozioni di base sull'ansia lieve, approfondimenti sui trattamenti fitoterapici e indicazioni utili di counseling per una gestione efficace e responsabile del paziente in farmacia.

Programma

La FAD è composta da tre moduli. Ogni modulo è strutturato in modo interattivo, grazie alla combinazione di diverse modalità didattiche:

1. flash card: hanno la duplice funzione di test introduttivo (verifica quanto ne sai sull'argomento) e di panoramica sintetica sul tema del corso.
2. contenuti testuali (ebook)
3. tre videolezioni della durata di circa 10 minuti ciascuna, che approfondiscono i temi trattati e rendono l'esperienza formativa più dinamica e coinvolgente.

1° modulo: Giovani e ansia lieve

- Flash card - durata prevista 10 minuti
- Ebook: Giovani e ansia lieve: come conoscerla e riconoscerla - durata prevista 40 minuti
- Videolezioni (10 minuti ciascuna) - *a cura della Dott.ssa Delia Lenzi*
 - Giovani e l'ansia lieve: segnali da riconoscere e fattori di rischio - durata prevista 10 minuti
 - Epidemiologia e clinica dell'ansia lieve giovanile: uno sguardo agli ultimi anni - durata prevista 10 minuti
 - Impatto sulla vita quotidiana dei più giovani: come l'ansia lieve può influenzare sonno, rendimento e relazioni - durata prevista 10 minuti

2° modulo: Trattamenti farmacologici e non per l'ansia lieve

- Flash card - durata prevista 10 minuti
- Ebook: Farmaci e Rimedi fitoterapici: evidenze cliniche e sicurezza d'uso - durata prevista 40 minuti
- Videolezioni (10 minuti ciascuna) - *a cura della Dott.ssa Nicolina Paola Floris*
 - Dosi, qualità, regolamentazione: pilastri della sicurezza fitoterapica - durata prevista 10 minuti
 - Fitoterapia e ansia lieve: consigli pratici per il farmacista - durata prevista 10 minuti
 - Interazioni farmacologiche e profilo di tossicità: cosa dice la letteratura - durata prevista 10 minuti

3° modulo: Counseling e ansia lieve

- Flash card - durata prevista 10 minuti
- Ebook: Counseling in farmacia: ascoltare l'ansia dei giovani - durata prevista 40 minuti
- Videolezioni (10 minuti ciascuna) - *a cura della Dott.ssa Delia Lenzi*
 - Ansia lieve nei giovani: come approcciare il giovane - durata prevista 10 minuti
 - Strategie di ascolto empatico per migliorare il benessere mentale - durata prevista 10 minuti
 - Empowerment giovanile: ascolto e strumenti di interazione con il giovane - durata prevista 10 minuti

Modalità e strumenti didattici

La valutazione dell'apprendimento avviene con questionario a risposta multipla. È infine previsto un questionario di gradimento per i partecipanti.

Sulla piattaforma sarà attivo per tutta la durata del corso un ambiente di collaborazione (forum) in cui i discenti potranno interagire. Tramite una funzione di tutoraggio i discenti potranno inviare quesiti e richiedere chiarimenti sul programma formativo ai quali il Responsabile scientifico risponderà tramite e-mail entro 48 ore.

Attività programmate

Per l'acquisizione dei crediti ECM il medico dovrà registrarsi sulla piattaforma e-learning medmaps.it, dove potrà seguire il corso e completare il questionario di verifica attraverso le funzioni di:

- registrazione al corso ECM
- accesso tramite user id e password
- help desk email e telefonico
- fruizione delle unità
- test di valutazione dell'apprendimento e di gradimento del corso

Periodo di erogazione: dal 12 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

Durata del corso FAD: 4 ore di formazione con tutoraggio

Crediti ECM erogati: 6 crediti formativi

Provider ECM: Med Maps srl

Via Rossini, 10 20062 Cassano d'Adda (Milano)

tel (+39) 0363 700308– ecm@memaps.it

URL FAD: <http://medmaps.it>

Sede piattaforma: Via Rossini, 10 - 20062 Cassano d'Adda (Milano)

N° utenti: fino a 20.000 farmacisti

Discipline accreditate: farmacista pubblico del SSN, farmacista territoriale

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMA TIVA
Dott. Umberto Amato	Medico Chirurgo		Med Maps srl, Milano	Dal 2002 al 2009 – Naos Communication srl. Agenzia web e multimedia: coordinatore progetti in ambito medico-scientifico. Dal 2005 al 2023 – Med Stage srl. Casa editrice e Provider ECM: responsabile medico-scientifico e coordinatore del Comitato Scientifico Dal 2023 – Med Maps srl. Casa editrice e Provider ECM: responsabile medico-scientifico e coordinatore del Comitato Scientifico
Dott.ssa Nicolina Paola Floris	Farmacista	Farmacista di comunità	SIFAC (Società Italiana di Farmacia Clinica)	2010 Laurea in Farmacia conseguita presso Università degli studi di Sassari 2017 Conseguimento del Master internazionale di II livello in Clinical Pharmacy. 2016 a oggi Ricercatrice scientifica SIFAC 2024 – 2025 Docente presso Milano School of Management -Executive Master in Clinical Pharmacy
Dott.ssa Delia Lenzi	Medico Chirurgo	Neurologia Psicoterapia	Ambulatorio privato, Roma	2000: Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Roma "La Sapienza" 2005: Specializzazione in Neurologia presso il Dipartimento di Psichiatria e Neurologia dell'Università di Roma "La Sapienza", con lode. 2015: Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo- Comportamentale presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva, SPC, Roma Attualmente collabora con i seguenti ambulatori privati:

				Centro di Terapia Metacognitiva, Via Orazio, 3, 00193 Roma Aventino Medical Group, Via Sant'Alberto Magno, 5, 00153 Roma Studio di Psicoterapia, Via Ostiense, 00154 Roma.
--	--	--	--	---

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute" - Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accredimento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;