



## COMUNICATO STAMPA

### L'applicazione ready4life è finalmente aperta a tutti i giovani dai 15 anni

Affrontare meglio lo stress grazie ad una cachingApp? È quello che propone ready4life. L'App consiglia e sostiene gli adolescenti e i giovani adulti sulle competenze di vita, la salute, la formazione, e la prevenzione delle dipendenze. L'applicazione è ora disponibile non solo per gli apprendisti, ma anche per tutti i giovani a partire dai 15 anni di età.

"Vapotare" ha più senso che consumare prodotti del tabacco? Come si può imparare in modo più efficace? Cosa si può fare quando tutto diventa troppo? La vita richiede molto ai giovani. L'applicazione di coaching ready4life li supporta nella gestione delle sfide legate allo stress, alla salute, così come a relazionarsi meglio con amici e colleghi di lavoro.

#### Coaching personale

Una chatbot presenta agli adolescenti e ai giovani adulti i temi dello stress, delle competenze sociali, dei social media e dei giochi, del tabacco e della nicotina, dell'alcol e della cannabis. Nella funzione di chat "Chiedi agli esperti" sono a disposizione professionisti di Pro Mente Sana, dei Servizi Psichiatrici Universitari di Berna, della Croce Blu, di Radix svizzera italiana, delle Leghe polmonari cantonali e di altri partner cantonali. Gli esperti rispondono alle domande individuali dei giovani e li stimolano a cambiare il loro comportamento. I giovani apprezzano questo supporto: *"L'app mi aiuta a raggiungere un obiettivo. Mi ricorda di non arrendermi. L'app mi dà anche la sensazione di non essere solo nel raggiungimento del mio obiettivo, il che mi motiva"*, ha detto un giovane che ha usato l'app ready4life.

#### Migliore gestione dello stress e minore dipendenza

Lo scorso anno scolastico, 7'628 giovani svizzeri hanno partecipato al programma di coaching ready4life. Questo numero ha superato di circa un quarto il numero di partecipanti degli anni precedenti. Il 67% dei partecipanti era interessato al modulo sullo stress. Ma anche gli altri moduli - Internet (47%), Competenze sociali (30%), Tabacco e nicotina (24%), Alcol (23%) e Cannabis (10%) - hanno suscitato interesse tra i giovani. I risultati della valutazione dell'Istituto svizzero per la ricerca sulle dipendenze e la salute mostrano effetti positivi: grazie al coaching, il comportamento sulla salute dei partecipanti al programma è migliorato in tutti e sei i moduli proposti.

Il feedback di una giovane sulla sua esperienza personale con il coaching dimostra che ready4life ha degli effetti concreti: *"Attraverso l'app, ho ricevuto nuove idee e consigli su come ridurre il mio livello di stress e aumentare la fiducia in me stessa. Grazie a ready4life, riesco a gestire meglio le situazioni di stress. Questo mi fa sentire più rilassata e in salute"*.

Il feedback dei partecipanti al programma è fonte di soddisfazione per i partner cantonali incaricati nell'implementazione del programma, nonché per Promozione Salute Svizzera e la Fondazione Sanitas che lo sostengono finanziariamente.

#### Un'applicazione fatta dai giovani per i giovani



## COMUNICATO STAMPA

Sulla base del feedback partecipativo di un gruppo di giovani adulti e della valutazione annuale, l'app ready4life ha continuato a guadagnare attrattività. Come in precedenza, sono i giovani stessi a decidere con quali moduli iniziare il coaching. La novità, tuttavia, è che d'ora in poi saranno loro stessi a decidere in quale momento lavorare e su quali argomenti. L'ordine di scelta degli stessi è basato sull'interesse personale. Oltre ai due moduli scelti, è ora possibile attivare e lavorare in modo ludico anche sugli altri quattro moduli di coaching. I badge virtuali incoraggiano i giovani a utilizzare attivamente il coaching a lungo termine. Inoltre, gli interessati possono ora ricevere consigli per la promozione della salute relativa al consumo di cannabis, un supporto per smettere di fumare e consigli su come consumare alcol in maniera moderata così da non correre grossi rischi per la salute. Il punto culminante dell'ulteriore sviluppo della coachingApp riguarda la funzione "Chiedi agli esperti", che può essere utilizzata senza restrizioni da agosto a giugno. Queste innovazioni mirano ad aumentare ulteriormente l'attrattività dell'app e a fornire ai giovani un accesso a bassa soglia a servizi professionali specializzati.

[ready4life](#) è un progetto nazionale della [Lega polmonare](#) in collaborazione con [l'Istituto Svizzero della ricerca sulle dipendenze e la salute](#) e sviluppato con [Pathmate Technologies](#). Il progetto è attivo in Svizzera, in Germania, in Austria e nel Liechtenstein. Sostenuto da Promozione Salute Svizzera e dalla Fondazione Sanitas.

**Per qualsiasi domanda, vi preghiamo di rivolgervi alla: Lega polmonare Ticinese**

Jocelyne Gianini

Responsabile servizio promozione e prevenzione della salute respiratoria

091 973 22 81

[j.gianini@legapolm.ch](mailto:j.gianini@legapolm.ch)