

Corso di Istituto – REL 390

La salute mentale nelle Scritture

Ogni Giovedì alle 20:00 dal 18 Settembre 2025

Insegnanti: Ettore Valentini e Teresa Petroni

Per info: 3471920619

Descrizione del corso:

Questo corso esplora la relazione tra i principi della salute mentale e gli insegnamenti scritturali, fornendo una comprensione completa di come le Scritture possano offrire spunti di riflessione sulla resilienza emotiva, la pace e il benessere mentale. Studieremo vari resoconti scritturali, principi e le parole dei profeti moderni per scoprire come la fede e la spiritualità possano influenzare la salute mentale.

Obiettivi del corso:

Comprendere l'aspetto della salute mentale nelle Scritture.

Acquisire approfondimenti sui meccanismi di adattamento offerti dagli insegnamenti del Vangelo.

Imparare ad applicare i principi scritturali alle sfide personali relative alla salute mentale.

Esplorare il ruolo della fede e della spiritualità nel promuovere il benessere mentale.

Settimana 1: Le emozioni nelle Scritture

Panoramica dei concetti di salute mentale

Comprendere la prospettiva evangelica sul benessere mentale

Settimana 2: Stress ed Ansia

Sebbene l'ansia sia un'esperienza umana naturale, è essenziale affrontarla con fede, cercare supporto quando necessario e concentrarsi sul vivere il presente anziché lasciarsi sopraffare dal futuro.

Settimana 3: Tristezza e Depressione

La tristezza è una parte normale dell'esperienza umana, soprattutto in un mondo decaduto; può essere gestita attraverso una combinazione di cura di sé, concentrazione su pensieri positivi, ricerca del sostegno degli altri e affidamento sulla fede in Cristo.

Settimana 4: Rabbia

La rabbia può essere una forza naturale e motivante, ma deve essere gestita con attenzione. Rispondendo con grazia e umiltà e impegnandoci a essere costruttori di pace, possiamo evitare le conseguenze negative della rabbia e impegnarci a costruire pace e riconciliazione nelle nostre vite e nelle nostre comunità.

Settimana 5: Dolore e perdita

Il dolore è una parte naturale, complessa ed essenziale dell'esperienza umana, soprattutto quando ci si trova ad affrontare una perdita. Le Scritture illustrano che il dolore non è un segno di debolezza, ma un riflesso di amore, attaccamento ed empatia. Tale processo può in definitiva portare a guarigione, resilienza e una maggiore crescita spirituale.

Settimana 6: Pensieri suicidi e Sentimenti

Sebbene il suicidio sia una tragica realtà, ci sono speranza e aiuto disponibili, sia per chi è in difficoltà sia per chi cerca di sostenere gli altri. Gli esempi scritturali forniti ci aiutano a comprendere meglio l'esperienza umana della disperazione e offrono spunti su come affrontare momenti di dolore travolgente.

Settimana 7: Strategie malsane di coping

Questa lezione esplora i comportamenti di coping non salutari e le loro conseguenze emotive, fisiche e spirituali. Attraverso esempi scritturali e principi del Vangelo, si può imparare come le difficoltà ci aiutano a fare scelte importanti e perché rivolgersi a Dio e a strategie di coping sane porta a pace duratura e crescita personale.

Settimana 8: strategie sane di coping e cura di sé

Il Salvatore, Gesù Cristo, ha affrontato difficoltà e dolore attraverso strategie sane di gestione dello stress. I vari passi scritturali insegnano come seguire il Suo esempio prendendosi cura di sé stessi fisicamente, emotivamente e spiritualmente.

Settimana 9: Modelli di pensiero sani

Il ruolo fondamentale dei pensieri nel modellare le emozioni e i comportamenti, la percezione di noi stessi, degli altri e del mondo. Attraverso esempi scritturali e insegnamenti moderni, come è possibile riconoscere e correggere pensieri distorti, sviluppare una visione più accurata di sé stessi e abbracciare il valore divino che ogni persona possiede.

Settimana 10: Dialogo interiore positivo e autocompassione

Amare sé stessi con compassione è parte del grande comandamento. Come? Imparando a trattarsi con gentilezza, riconoscendo il proprio valore divino e affrontando i pensieri negativi con fede e verità. Come prendersi cura di sé stessi, e i piccoli gesti quotidiani di autocompassione possono rafforzare la salute emotiva e spirituale.

Settimana 11: Relazioni sane

Le relazioni sono tra gli aspetti più belli e importanti della vita eterna, ma possono anche essere fonte di grandi sfide. Le Scritture sono ricche di esempi di relazioni—familiari, amicali, di coppia—da cui imparare lezioni preziose su come costruire e mantenere rapporti sani e significativi.

Settimana 12: Ministrare come il Salvatore

Proprio come in aereo ci viene detto di mettere prima la mascherina dell'ossigeno su noi stessi, anche nella vita spirituale ed emotiva dobbiamo prenderci cura di noi per poter aiutare gli altri. L'autocura non è egoismo, ma saggezza e responsabilità. La guarigione viene da Cristo, e il nostro ruolo è quello di amare, sostenere e ministrare agli altri, senza dimenticare di prenderci cura di noi stessi nel processo.

Settimana 13: Guarigione attraverso il Salvatore Gesù Cristo

Le Scritture ci offrono molte storie di guarigione fisica, emotiva e spirituale, perché Cristo è Colui che può guarire ogni afflizione—ora o nell'eternità. In mezzo alle difficoltà, possiamo trovare speranza nella certezza che non siamo soli, e che la guarigione è possibile attraverso la fede, la preghiera e la pazienza.

Settimana 14: Speranza e Resilienza

Le storie delle Scritture ci insegnano a perseverare nelle difficoltà con fede e coraggio. Nonostante le prove, la fiducia in Dio e la determinazione possono condurre alla guarigione, al perdono e alla pace.