

## Meditate poliziotti, meditate

**Spagna** La *mindfulness* (dall'inglese: consapevolezza), tecnica di meditazione che permette di concentrarsi sul momento presente, per combattere ansia, depressione e stress, entra a far parte della formazione della polizia spagnola. La Direzione generale della polizia ha organizzato "laboratori di gestione emozionale", su base volontaria, dove gli agenti saranno addestrati alle tecniche di base della meditazione, al fine di acquisire "competenze per gestire i propri stati emotivi" e affrontare situazioni difficili che possano presentarsi durante l'attività di servizio. Il corso di 16 ore, distribuito su tre giorni, prevede anche pratiche yoga, già parte dell'addestramento dal 2018. La tecnica di *mindfulness* rientra nelle misure previste dal "Piano per la promozione della salute mentale e la prevenzione dei comportamenti suicidi", approvato tre anni fa per contrastare comportamenti autolesionistici nell'ambito della polizia. Un recente studio condotto dal Sindacato unificato di polizia (Sup) indica che, mediamente, sono 500 gli agenti che ogni anno presentano disturbi di ordine psicologico; tra il 2008 e il 2022, sono stati 137 i poliziotti che si sono tolti la vita, 15 solo nel 2021. Nel 2022, nelle forze dell'ordine la percentuale di suicidi su 100mila persone era di 12,8, quattro punti in più rispetto a quanto registrato sull'intera popolazione. I laboratori si rivolgono in modo specifico alle qualifiche più basse, la stragrande maggioranza dell'organico della Polizia nazionale che concentra oltre l'87% dei suicidi degli ultimi 15 anni. Il corso di *mindfulness*

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

09/02/2024