

# Salute e prevenzione

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale". Il concetto di salute ha subito, nel corso degli anni, interpretazioni diverse basate soprattutto sul periodo storico di riferimento. Si è passati da un modello esclusivamente biomedico che considerava la malattia una entità staccata dal comportamento sociale, al modello bio-psico-sociale di approccio sistemico in cui l'individuo rappresenta un soggetto multifattoriale: non solo un corpo vivente ma una complessa rete di relazioni con il contesto ambientale di appartenenza.

L'evoluzione della società intera, i progressi scientifici e tecnologici hanno determinato un cambiamento radicale del concetto di salute.

L'educazione alla salute, come sostiene Debesse, deve essere creatrice nel senso che aiuta il ragazzo a crearsi l'abito o l'atteggiamento alla ricerca della verità, del bello, dell'utile, del semplice, dell'autentico, del benessere. Gli interventi di prevenzione della salute mentale possono essere classificati in tre gruppi:

- gli interventi "universali": attuano strategie che prevedono fattori di protezione per la popolazione sana,
- gli interventi selettivi: rivolti a soggetti ad alto rischio,
- gli interventi specifici: mirano allo studio e alla cura di situazioni singole.

In ambito medico la prevenzione rappresenta l'insieme di interventi mirati a evitare l'insorgenza di malattie e, quando esse cominciano a manifestarsi, a limitarne i danni. Per questo motivo si parla di "prevenzione primaria", "prevenzione secondaria" e "terziaria". Per salvaguardare la salute mentale in età evolutiva è necessario insegnare l'empatia educando alle emozioni, promuovere la capacità di gestire lo stress mediante il "coping" (insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione), insegnare inoltre a gestire i conflitti, il controllo degli impulsi, la creatività, la competenza sociale, lottare contro la discriminazione e la stigmatizzazione, promuovere l'"empowerment" (processo costante e intenzionale che comprende il rispetto reciproco, la riflessione critica con la cura e la partecipazione di gruppo). "Attraverso questo processo gli individui si affrancano e conquistano l'accesso alle risorse e il loro controllo" (Cornell Empowerment Group 1989).

Gli interventi individuali e di gruppo contrastano efficacemente la condizione di disagio e vuoto esistenziale che caratterizza molti adolescenti. Il contesto naturale dove attuare la promozione della salute mentale è prioritariamente quello scolastico. Gli insegnanti rappresentano figure chiave nell'individuare precocemente i primi sintomi di disturbo psichiatrico o di un disagio generalizzato. I ragazzi spesso manifestano rabbia e aggressività che non sono sinonimi. Esistono varie manifestazioni di ribellione alcune delle quali sono legate alla incapacità di programmare le proprie azioni (funzioni specifiche delle aree frontali e temporali del cervello), il difetto di empatia (funzione che si attiva nell'amigdala), il

senso di colpa ridotto, difetto di mentalizzazione, minori capacità di espressione verbale, riduzione dei giochi di finzione (incapacità di segnare il confine tra il mondo reale e virtuale). La rabbia che esplode è una manifestazione che tende a scaricare le energie trattenute mentre il sentimento che cova senza trovare sbocchi tende a cronicizzare perché diventa con il tempo un disturbo psicopatologico più serio. Per proteggere e promuovere la salute mentale in adolescenza è importante intervenire sia in ambito familiare che nel gruppo dei pari. L'ambiente condiviso è un territorio ricco di relazioni e opportunità formative per una crescita psicologica equilibrata e sana.

Laura Alberico