



IGIG



Liceo **G**innasio **L**uigi **G**alvani

Progetto di Istituto di Educazione alla Salute

«Salute e benessere mentale: occuparsene per non preoccuparsene»

Incontro con lo specialista sulle strategie di promozione, prevenzione e cura



Progetto scuole



- Iniziato nel 2021
- Sei istituti coinvolti
- Attività rivolte a studenti, genitori, insegnanti.

Definizioni

- Promozione della salute mentale
- Prevenzione dei disturbi mentali
- Cura dei disturbi mentali

- Benessere
- Disagio giovanile
- *Social suffering*

Salute Mentale

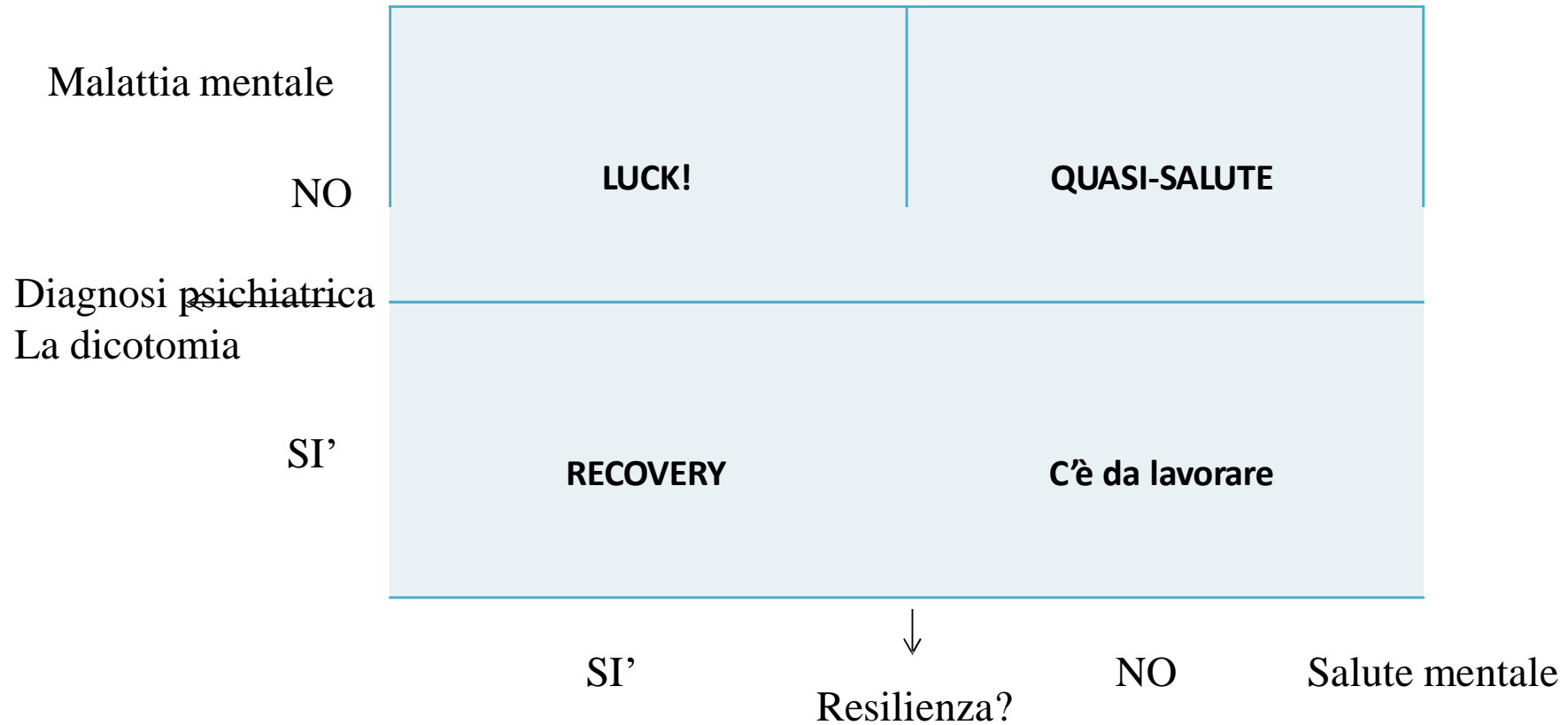
- La capacità di pensiero, emozione e comportamento che mette in grado l'individuo di:
 - realizzare il proprio potenziale, in relazione al proprio stadio di sviluppo
 - affrontare i normali stress della vita
 - studiare o lavorare efficacemente
 - contribuire alla propria comunità.

Disturbo Mentale

- Disturbi del pensiero, delle emozioni, del comportamento e delle relazioni con gli altri che portano ad una sofferenza rilevante e ad una compromissione funzionale in uno o più tra le attività principali della vita,
- Per come sono identificati nei principali sistemi di classificazione come l'ICD (OMS) ed il DSM (APA).

Salute e malattia mentale?

Non sono antinomici



Benessere

- Valutazione soggettiva di soddisfazione per la propria vita, che può includere anche aspetti oggettivi e circostanze personali che contribuiscono ad una buona vita.
- Potremmo definire il suo opposto come malessere o **disagio**, termine generale nel quale confluiscono aspetti soggettivi ed oggettivi
- “Social suffering”: I modi in cui le componenti soggettive del disagio si declinano nelle situazioni concrete sociali e sono condizionate da circostanze culturali

Felicità

- Soddisfazione soggettiva per la propria vita che comprende:
 - L'esperienza emotiva di sentirsi bene e provare piacere (tradizione edonica);
 - La percezione di stare vivendo una vita buona e significativa (tradizione eudemonica).
-
- Proposta come indice per valutare il successo di una società nel soddisfare i bisogni umani.

Promuovere la salute mentale



Rafforzare le competenze

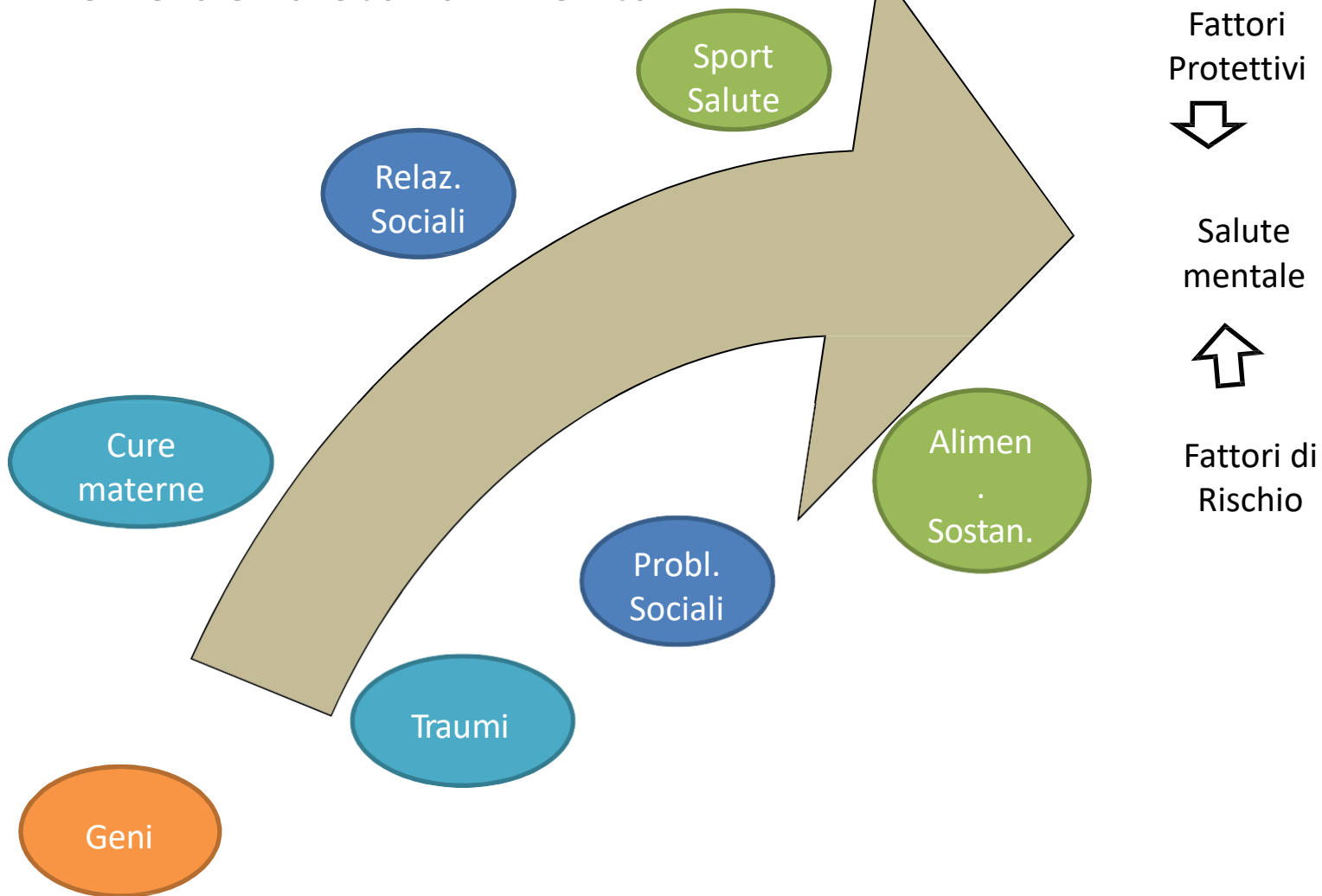
- Gestione delle emozioni
- Gestione della rete sociale
- Comunicare efficacemente

Progetto scuole

- Tre moduli
 - Emozioni
 - Rete sociale
 - Comunicazione



Prevenzione dei disturbi mentali



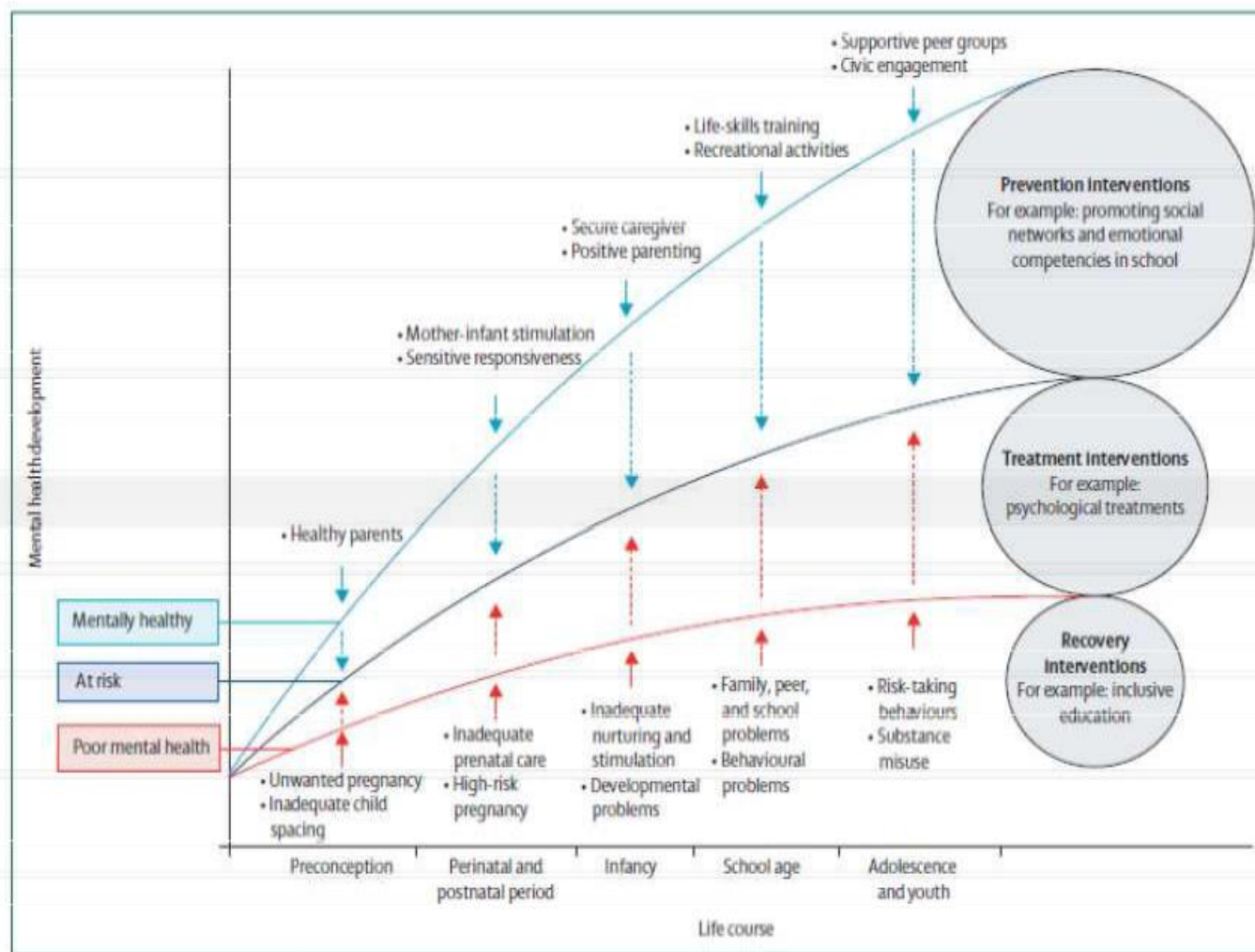


Figure 9: Protective factors and risk factors in the early life course

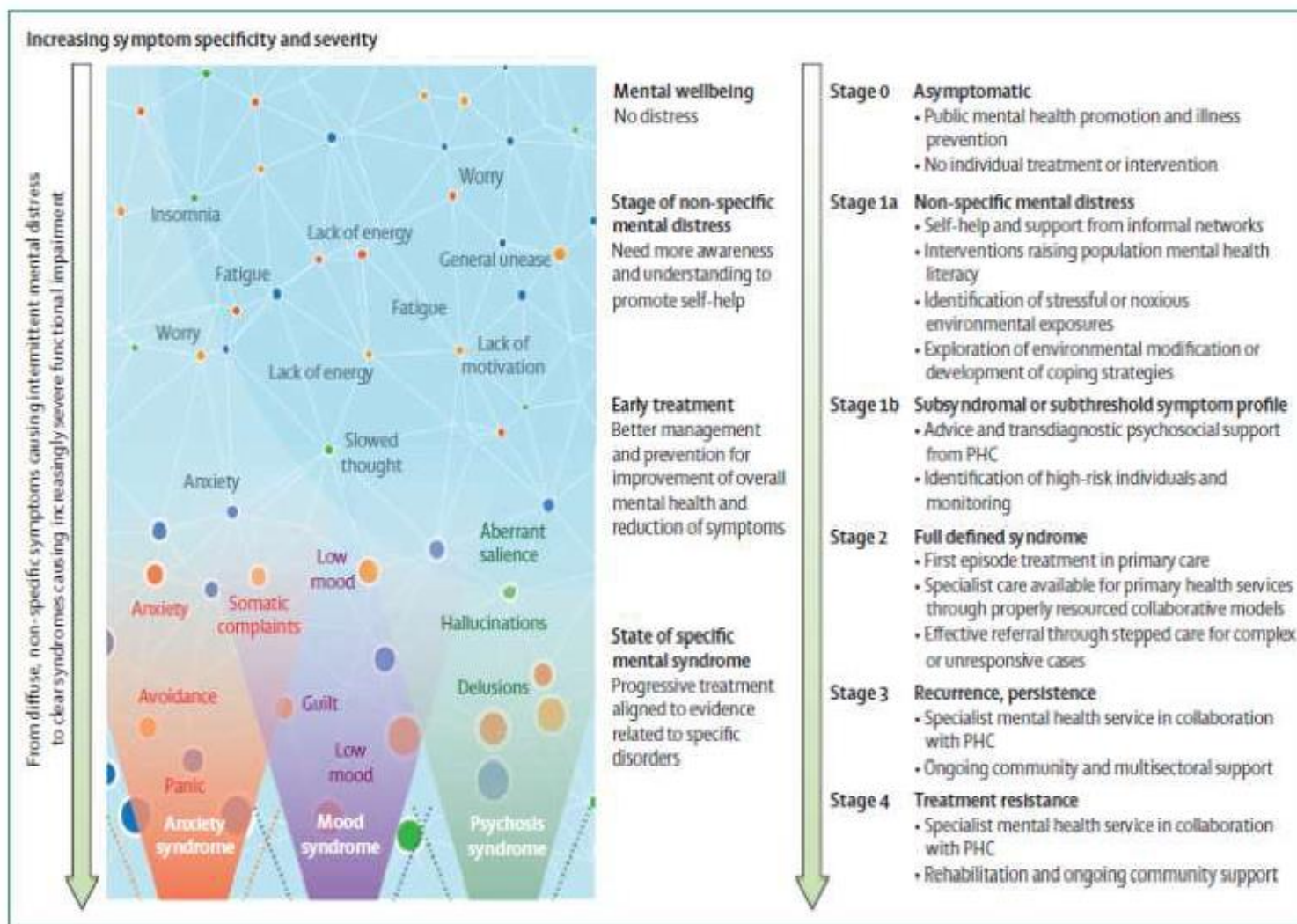


Figure 5: A staging approach to the classification and treatment of mental disorders
PHC=primary health care. Adapted from McGorry et al³ and McGorry and van Os.²⁴

Strategie di cura

Il Burden of Disease

Disturbo Mentale

- Disturbi del pensiero, delle emozioni, del comportamento e delle relazioni con gli altri che portano ad una sofferenza rilevante e ad una compromissione funzionale in uno o più tra le attività principali della vita,
- Per come sono identificati nei principali sistemi di classificazione come l'ICD (OMS) ed il DSM (APA).

Punti di attenzione

- Autolesionismo
- Sbalzi immotivati di umore
- Ritiro sociale
- Cali prestazionali inspiegabili
- Alterazioni dei ritmi biologici (sonno, alimentazione...)



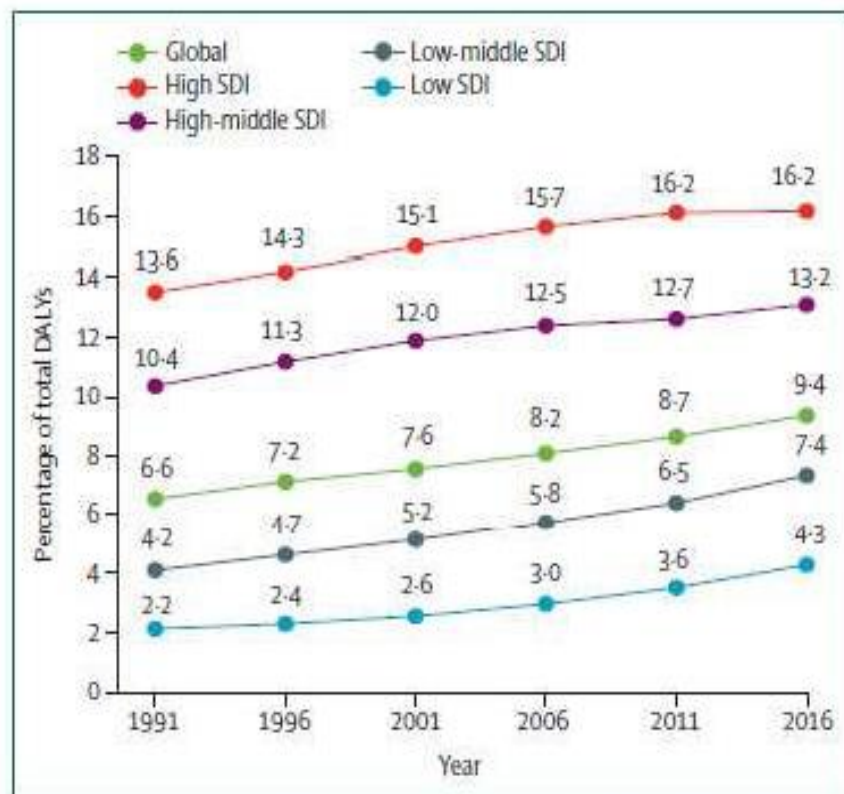


Figure 2: The rising burden of mental and substance use disorders, Alzheimer's disease and other dementias, and suicide (self-harm) by SDI groups
 Data are Global Burden of Disease health data. SDI is a summary measure of a geography's sociodemographic development and is based on average income per person, educational attainment, and total fertility rate. SDI=sociodemographic index. DALY=disability-adjusted life-year.

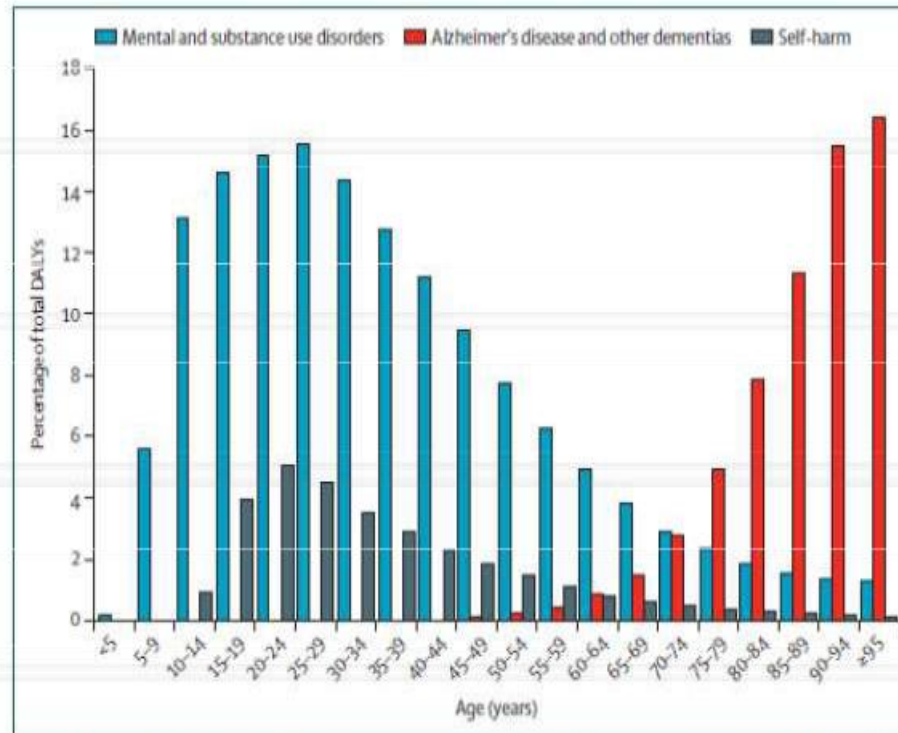


Figure 3: The global burden of mental and substance use disorders, Alzheimer's disease and other dementias, and suicide (self-harm) in DALYs across the life course

Data are Global Burden of Disease health data (2016). One DALY represents 1 lost year of healthy life. The sum of DALYs across the population, or the burden of disease, is a measurement of the gap between current health status and an ideal health situation in which the entire population lives to an advanced age, free of disability and disease. DALY=disability-adjusted life-year.

Strategie di cura

- Intervento psichiatrico
 - Cura dei sintomi e del disturbo
 - Interventi sulla sfera biologica e psicologica
- Intervento di salute mentale
 - Salvaguardare e sviluppare il potenziale
 - Interventi psicosociali anche con la partecipazione della rete sociale

Strategie di cura

- Intervento psichiatrico
 - Controllo sulla sofferenza soggettiva
 - Sulla disregolazione emotiva e impulsività
 - Maggiore autocontrollo
 - Riduzione dei sintomi psicotici
- Intervento di salute mentale
 - Relazioni familiari, amicali ed affettive
 - Sostegno al percorso scolastico, accademico e lavorativo
 - Sostegno all'abitare in autonomia
 - Sostegno alla espressività

Occuparsene per non preoccuparsi

- La salute mentale è un bene prezioso di cui avere cura a tutti i livelli:
 - individuale (agire responsabilmente per sé e per gli altri)
 - familiare (investire tempo ed energie per creare un contesto positivo)
 - sociale (fare scelte di politica economica, sociale, scolastica, urbanistica che aiutino i cittadini a rimanere in salute)

Occuparsene per non preoccuparsi

- La salute mentale non è l'assenza di malattia, non è il benessere, non è la felicità.
 - Ogni persona attraversa periodi di scarsa salute mentale
 - Se siamo consapevoli del valore della salute mentale nostra e dei nostri familiari possiamo occuparcene efficacemente
 - Se compare un disturbo mentale possiamo essere altrettanto efficaci per noi e per i nostri cari, investendo tempo ed energie per il nostro recupero.

Occuparsene per non preoccuparsi

- Occuparsi del proprio disturbo mentale o di quello di una persona cara può essere come apprendere una lingua nuova.
- Richiede tempo, energia, volontà, ma è una esperienza umana fondante e che insegna moltissime cose.