

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE, DEL BENESSERE PSICOLOGICO E DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA NELLA SCUOLA SECONDARIA



Antonella Gigantesco, Patrizia Carbonari, Eva Charlotte Appelgren, Debora Del Re e Isabella Cascavilla
Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, ISS

RIASSUNTO - Vengono descritte le caratteristiche e la prima applicazione di un programma di intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, che prevede all'incirca 20 sessioni o incontri da svolgersi in classi delle scuole di istruzione secondaria una volta la settimana o ogni due settimane. La durata di ogni sessione va da 60 a 90 minuti. Il programma è basato su un manuale per studenti composto da 18 capitoli su come comunicare in modo assertivo, affrontare le situazioni di conflitto, sviluppare l'autodisciplina, la negoziazione e i rapporti positivi interpersonali.

Parole chiave: salute mentale; prevenzione; scuola

SUMMARY (*Mental health promotion, psychological well-being and emotional intelligence in secondary school*) - This paper describes the characteristics and the first implementation of a school-based mental health promotion program developed at the Italian National Institute of Health. The program was designed to extend over 20 sessions, which may take place in secondary school classrooms every week or every other week. The duration of each session is from 60 to about 90 minutes. The program is organized around an handbook for students, a structured manual which consists of 18 chapters on how to communicate in an effective and assertive way, deal with conflict and anger, develop self-discipline, negotiate, cooperate and promote positive interpersonal relationships.

Key words: mental health; prevention; school

antonella.gigantesco@iss.it

Sono ormai molte le evidenze sull'efficacia di programmi di promozione della salute mentale come modalità di intervento per prevenire comportamenti a rischio e disadattativi agendo, anziché specificamente e direttamente su questi comportamenti, sui fattori comuni a essi sottostanti.

Le evidenze mostrano che i programmi più efficaci sono quelli condotti nell'ambito di attività scolastiche curriculari finalizzate alla promozione delle capacità di autoregolazione e autoefficacia, fronteggiamento e risoluzione dei problemi, abilità sociali ed empatia (1-3).

Per rispondere all'esigenza, ormai matura, di promuovere la salute mentale, anche come base su cui innestare interventi di educazione alla salute specifici e per venire incontro alle specificità della situazione italiana, il Reparto Salute Mentale del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (CNESPS) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha ottenuto un finanziamento dal Centro nazio-

nale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute per la realizzazione e la prima applicazione di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole di istruzione secondaria, nell'ambito del Progetto "Messa a punto di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, con particolare attenzione alla prevenzione primaria della depressione".

Un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole

Che cos'è

È un programma basato sulla convinzione che per migliorare la propria salute mentale, e forse anche quella fisica, la cosa più importante sia migliorare la propria capacità di affrontare e risolvere problemi e raggiungere obiettivi, in modo da potere affrontare le difficoltà della vita con meno stress e riuscire a influenzarla per renderla più simile a come si desidera. ►



È basato su un manuale per studenti, dove vengono suggerite esercitazioni a due, a tre e in piccolo gruppo, composto da 18 capitoli, più le appendici, una raccolta di moduli per le esercitazioni e una selezione di strumenti autocompilati utili per valutare l'efficacia nella pratica del programma, per un numero di sessioni da 18 a 27 di 60-90 minuti ciascuna.

Le abilità che vengono proposte e le esercitazioni a esse relative possono aiutare a diventare più sicuri di se stessi, essere più costruttivi ed efficienti nell'affrontare i problemi, collaborare con gli altri e al tempo stesso difendersi meglio da prepotenze e ingiustizie. Due stati d'animo vengono affrontati in modo abbastanza approfondito: la rabbia, che può portare a essere inutilmente aggressivi, a compromettere i nostri rapporti con gli altri e, di conseguenza, a ottenere meno facilmente quello a cui si tiene, e l'eccesso di timidezza e di insicurezza che può portare a non difendere abbastanza i propri diritti e a comportarsi non come si vorrebbe ma come vogliono gli altri.

Si discute anche di come migliorare la propria capacità di lavorare per obiettivi futuri senza dimenticare di vivere con intensità la vita presente, e in particolare di come ridurre la tendenza a procrastinare, cioè a rimandare le cose che si dovrebbero

fare nel proprio interesse. Il programma accenna infine anche ai cosiddetti stili attributivi, ovvero le modalità di spiegazione delle cause degli eventi che ci riguardano. Ad esempio, chi è portato alla depressione e al pessimismo, quando è vittima di un evento negativo, tenderà sempre a dare la colpa a se stesso, anche quando la sua responsabilità è minima (personalizzazione), a credere in modo eccessivamente pessimistico che non riuscirà mai a risolvere quel problema (persistenza) e a pensare, senza vero fondamento, che anche altre cose gli andranno male (generalizzazione).

Il manuale per gli studenti

Il programma è, come detto, basato su un manuale per studenti che si fonda sulle componenti della cosiddetta Formazione sociale ed emotiva delle *Life Skills* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e anche della cosiddetta "intelligenza emotiva", ma con una maggiore accentuazione della definizione di obiettivi personali e della conquista dell'autodisciplina. Per l'elaborazione dei contenuti e per le scelte di carattere metodologico, il manuale tiene conto degli approcci di Mario Di Pietro (4), di Giovanni Fava (5), e dello psichiatra neozelandese Ian Falloon (6), già promotore di interventi psicoeducativi familiari individuali e di gruppo di provata efficacia, basati sulle abilità di comunicazione e sul *problem solving*.





A chi è rivolto il programma

Applicabile nelle scuole medie superiori (ma anche in quelle inferiori, nel corso dell'ultimo anno), il programma è rivolto a tutti gli studenti, non solo a quelli che soffrono di un disturbo mentale o sono a rischio di soffrirne. Può essere utile per chiunque, anche per chi sta bene, che in questo modo potrà stare ancora meglio e realizzare più pienamente le sue potenzialità e potrà anche diventare più capace di aiutare, se lo vorrà, chi soffre di un disagio mentale.

Come si struttura ogni sessione del programma

Ogni incontro, tranne il primo, inizia con la revisione di quello che è successo ai partecipanti dall'ultimo incontro, in particolare per quanto riguarda gli esercizi a casa e le loro riflessioni sui temi trattati. Dal terzo incontro in poi, si fa riferimento anche ai progressi nella definizione e nel raggiungimento di obiettivi personali. Segue la prosecuzione della trattazione del tema precedente, se non lo si è esaurito, o la trattazione di un nuovo tema. La lettura è inframmezzata da "esercitazioni" a due o a tre e talvolta anche da esercitazioni in cui un piccolo gruppo (composto da 5 a 8 partecipanti) di fronte agli altri cerca di eseguire un'attività secondo le indicazioni del testo. Perché da 5 a 8 partecipanti? Perché questa è la dimensione ideale

di un piccolo gruppo: meno di 5 componenti possono essere troppo pochi per generare sufficienti idee e organizzare la soluzione e più di 8 di solito sono troppi per permettere a ciascuno di partecipare. Alla fine dell'incontro vengono assegnati degli esercizi a casa (applicazioni e riflessioni relative al tema trattato).

Chi conduce le sessioni

Le sessioni sono condotte dai "facilitatori", cioè studenti più grandi appositamente formati, insegnanti motivati (anch'essi formati), psicologi. La formazione dei facilitatori consiste in due incontri, ciascuno della durata di 2-3 ore, con i ricercatori che hanno messo a punto il programma. Per prepararsi agli incontri, ai facilitatori viene fornita con un certo anticipo una copia del manuale. Sono, inoltre, previsti uno o due incontri di follow-up per discutere di eventuali problemi che possono sorgere nella pratica di conduzione del programma.

Il compito dei facilitatori è prevalentemente di stimolo affinché le sessioni si svolgano secondo lo schema previsto, assicurandosi che i presenti partecipino attivamente. Come modalità di conduzione, questo programma si caratterizza per il fatto che il ruolo del facilitatore è ridotto poiché tutte le trattazioni teoriche e le istruzioni per le esercitazioni sono presenti nel manuale per studenti. Queste modalità di conduzione sono derivate da quelle suggerite da Ian Falloon, sia nelle iniziative di formazione dirette ai pazienti e ai loro familiari, sia in quelle dirette ai professionisti sanitari.

Workshop di presentazione dei risultati del Progetto

Il Progetto "Messa a punto di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, con particolare attenzione alla prevenzione primaria della depressione" ha consentito l'applicazione del programma in 13 classi, composte complessivamente da 253 studenti di età compresa tra i 13 e 18 anni, di 11 scuole di istruzione secondaria di Roma, Perugia, Piacenza, Bergamo e Brescia.

Il 23 novembre 2009, presso l'ISS si è svolto un workshop di presentazione del Progetto che ha inteso informare le scuole, i genitori e le autorità scolastiche dei risultati ottenuti, discutere le possibili ricadute, ►

esaminare le opportunità e le proposte di applicazione future. Hanno partecipato ai lavori oltre alle scuole coinvolte nel Progetto, alcuni responsabili per la promozione alla salute di Uffici Scolastici Regionali, del Ministero della Salute, del Servizio Sanitario Nazionale e dell'Università.

Consuntivo finale

Prevenire i disturbi d'ansia e di depressione negli adolescenti promuovendo la salute mentale con un intervento, che coinvolga intere classi e non singoli studenti, focalizzato non su specifici comportamenti a rischio o disadattativi (incluso l'abuso di sostanze e il bullismo) ma sui fattori comuni sottostanti a questi comportamenti, sono i punti di forza del programma realizzato dal Reparto Salute Mentale del CNESPS dell'ISS. La sua applicazione ha finora riguardato lo studio di fattibilità, incluse le valutazioni di gradimento e utilità fornite da più di 250 studenti di 11 scuole che volontariamente hanno aderito al programma applicandolo nella loro realtà con risultati soddisfacenti.

A conclusione del workshop sui risultati della sua applicazione sono state discusse alcune proposte di proseguimento dei lavori tra cui:

- una valutazione controllata dell'impatto del programma con arruolamento di circa 300 studenti in uno studio clinico a disegno parallelo;



- una più ampia diffusione in varie realtà scolastiche del territorio nazionale in accordo con gli uffici scolastici regionali. Le eventuali difficoltà si ipotizzano essere minori che con altri approcci, dato che questo programma non richiede per la sua effettuazione l'intervento attivo di specialisti e potrebbe richiedere agli insegnanti solo una attività di supervisione e valutazione. I facilitatori potrebbero essere studenti di psicologia il cui coinvolgimento nell'ambito del programma potrebbe essere riconosciuto ai fini del tirocinio pratico. Ricorrere a loro consentirebbe di limitare il compito degli insegnanti e potrebbe rendere più facile l'accoglimento del programma nelle scuole. ■

Riferimenti bibliografici

1. Caprara GV, Delle Fratte A, Steca P. Determinanti personali del benessere nell'adolescenza: indicatori e predittori. *Psicologia clinica dello sviluppo* 2002;2:203-33.
2. Bandura A. *Self-efficacy in changing societies. Traduzione italiana: Il senso di autoefficacia*. Trento: Erickson; 1996.
3. Fuligni C. La prevenzione in adolescenza. In: Fuligni C, Romito P. (Ed.). *Il counselling per adolescenti*. Milano: McGraw-Hill; 2002.
4. Di Pietro M. *L'ABC delle mie emozioni: corso di alfabetizzazione socio-affettiva*. Trento: Erickson; 1998.
5. Fava GA, Ruini C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2003;34:45-63.
6. Falloon I. *Trattamento integrato per la salute mentale: guida pratica per operatori ed utenti*. Salerno: Ecomind; 2000.

Ringraziamenti

Si ringraziano le seguenti scuole che hanno partecipato al Progetto "Messa a punto di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, con particolare attenzione alla prevenzione primaria della depressione": Liceo Classico Socrate (Roma); Scuola Media Piranesi (Roma); Liceo Scientifico Farnesina (Roma); Istituto Tecnico per Geometri (Orvieto); Liceo Socio-Psicopedagogico presso il Collegio degli Angeli (Treviglio, Bergamo); Istituto di Ragioneria Sperimentale IGEA presso il Collegio degli Angeli (Treviglio, Bergamo); Liceo Classico Gioia (Piacenza); Liceo Scientifico Gioia (Piacenza); Liceo Socio-Psicopedagogico Colombini (Piacenza); Liceo Scientifico Seneca (Roma); Liceo Socio-Psicopedagogico Gambara (Brescia).