

# STRESS PSICOSOCIALE E *LIFE SKILLS*

Anna De Santi

*Dipartimento di Neuroscienze, Istituto Superiore di Sanità, Roma*

## Introduzione

La salute non è solo assenza di malattia, ma è qualcosa di molto più grande: è vivere con ritmi che rispettano i propri limiti, è abitare in un ambiente sano e accogliente, è svolgere un lavoro che realizza e gratifica, è nutrire il corpo e la mente con cibi e pensieri sani, è avere buone relazioni con gli altri e stare bene con sé stessi, è stimarsi, amarsi, rispettarci, coltivare i propri interessi e sviluppare i propri talenti.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (*World Health Organization*, WHO) il 70% delle malattie di tutto il mondo (malattie cardiovascolari, diabete, cancro, ipertensione arteriosa e obesità) originano da cattivi stili di vita come diete malsane, carenza di attività fisica e stress psicologico.

Evidenze scientifiche dimostrano che un numero limitato di comportamenti contribuisce in larga misura a determinare alcune tra le maggiori cause di morte che colpiscono la nostra società, come le malattie cardiocircolatorie, il cancro e gli incidenti. Questi comportamenti, spesso maturati in giovane età, comprendono il consumo di tabacco, sostanze psicotrope, alcol, diete non salutari, un'attività fisica e comportamenti sessuali inadeguati. Tali problemi possono essere prevenuti o modificati da semplici cambiamenti negli stili di vita che comportano grandi risultati.

È dimostrato inoltre che l'insorgenza di alcune malattie dipende spesso da cattivi stili di vita che devono tener conto anche di una situazione generale che si traduce in problematiche di salute di cui ci dobbiamo occupare e preoccupare non solo ora ma soprattutto nel prossimo futuro in quanto la disoccupazione e la povertà ma anche l'ansia e la depressione risulteranno presto essere la seconda causa di sofferenza nel nostro Paese attualmente caratterizzato da:

- *Aumento dei disturbi mentali*

La WHO riporta che il 20% degli adolescenti soffre di un problema dello sviluppo emozionale o del comportamento, uno su otto di un disturbo mentale e una persona su quattro soffre di un disturbo mentale durante la sua vita.

- *Gravi conseguenze economiche*

Gli studi condotti in questi ultimi anni mostrano quanto il benessere socioeconomico vada di pari passo con il benessere fisico.

- *Forte legame tra disturbi psichici e fisici.*

## Malessere esistenziale

Per quanto riguarda i giovani, dalla sintesi delle principali recenti analisi sugli adolescenti italiani emerge che una notevole percentuale di ragazzi intervistati ha riportato problemi riguardanti il malessere esistenziale, la mancanza di fiducia in sé stessi, la mancanza di capacità progettuali e di obiettivi a lungo termine, la riluttanza ad assumersi responsabilità e il rimando delle scelte di vita importanti. Tra le principali ricerche analizzate citiamo lo studio multicentrico

del *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) riguardante i comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)) svolto in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa nel 1982 e promosso da Inghilterra, Finlandia e Norvegia, che conta oggi 43 Paesi partecipanti. Tale ricerca, che si propone di incrementare la comprensione dei fattori e dei processi che possono influire sulla salute degli adolescenti al fine di orientare le pratiche di promozione di salute e le politiche rivolte ai giovani sia a livello nazionale che internazionale, ha rilevato nel 2014 che nella sessione "Benessere" negli ultimi sei mesi la percentuale dei ragazzi italiani che hanno riportato mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, morale basso, irritabilità o cattivo umore, nervosismo, testa che gira e difficoltà nell'addormentarsi, ovvero tutti sintomi classificati come vaghi o aspecifici, risulta al primo posto tra i Paesi europei partecipanti.

Secondo molti studi orientati alla ricerca del benessere, per cambiare stile di vita sono necessari:

- una motivazione, che ci induce a comprendere ed eventualmente ad intervenire sulle conseguenze del nostro stile di vita (se insano);
- il contributo di esperti che aiutano a mantenere o a correggere il nostro stile di vita;
- il volersi bene ed essere felici.

Questo è sempre stato l'obiettivo principe: sentirsi bene, stare bene, essere felici, attirare emozioni ed eventi positivi.

## Strumenti del benessere

Per stare bene, raggiungere e mantenere il benessere, cioè sentirsi bene, in forma, in piena funzionalità fisica, psichica e spirituale, con capacità di sviluppare interessi, relazioni sociali e affettive, di sentirsi a proprio agio nella società, in condizioni di soddisfare dignitosamente le proprie necessità e aspirazioni, una delle metodologie che il Dipartimento di Salute Mentale della WHO (già nel 1993) ha confermato essere di evidente efficacia, consiste nella formazione alle *life skills* ovvero alle abilità psicosociali dell'area personale, sociale, interpersonale, cognitiva e affettiva dell'individuo. Tale metodologia, consigliata per la promozione dell'Educazione alla Salute soprattutto nell'ambito scolastico, permette l'assunzione di comportamenti positivi che consentono di affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.

Quindi, oltre agli antidoti allo stress che considerano che la persona resistente allo stress abbia un alto livello di congruenza, una percezione di una discrepanza minima tra Sé ideale e Sé percepito e una capacità di *coping* (far fronte ai problemi) adeguate, le *life skills* o abilità di vita che la WHO propone per mettersi in relazione con gli altri e affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana, approfondite da autori come Goleman, Seligman e Wiseman sono le seguenti:

- *Capacità di prendere decisioni* (decision making)  
Competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano.
- *Capacità di risolvere problemi* (problem solving)  
Competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche.

- *Creatività*  
Competenza che aiuta ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana; contribuisce sia alla capacità di prendere decisioni che alla capacità di risolvere problemi, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni.
- *Senso critico*  
Abilità nell’analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendo di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l’influenza dei mass media.
- *Comunicazione efficace*  
Consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e congruo alla propria cultura e in ogni situazione particolare. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l’altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.
- *Capacità di relazionarsi con gli altri*  
Abilità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo sapendo creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare. Tale competenza permette anche la possibilità di interrompere le relazioni, quando necessario, in modo costruttivo.
- *Autocoscienza*  
Autoconsapevolezza o conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Abilità di comprensione dello stress. Prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.
- *Empatia*  
Capacità di comprendere gli altri, di “mettersi nei loro panni”, anche in situazioni non familiari. Abilità di migliorare le relazioni sociali, l’accettazione e la comprensione degli altri.
- *Gestione delle emozioni*  
Capacità di riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri. Abilità di provare emozioni intense, come rabbia e dolore. Consapevolezza di come le emozioni influenzano il comportamento e capacità di gestione delle stesse.
- *Gestione dello stress*  
Capacità di riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel controllarle.

## Conclusioni

Una delle difficoltà maggiori per intraprendere un corretto stile di vita è quello di innescare il “cambiamento”. Sulla carta tutti siamo convinti che fumare, ubriacarsi, essere sedentari ecc. faccia male, ma quasi sempre c’è qualcosa che ci sfugge e che ci fa perpetuare lo stesso atteggiamento sbagliato. Le *life skills* sono realmente uno strumento che ci può rendere più forti,

più strutturati e consapevoli delle nostre potenzialità. Abbiamo la capacità di stare bene, di cambiare in meglio, a qualsiasi età, se solo lo vogliamo.

## Bibliografia di riferimento

- Astin JA, Shapiro SL, Eisenberg DM, Forsys KL. Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *J Am Board Fam Pract* 2003;16(2):131-47.
- Bottaccioli F. *Psiconeuroendocrinoimmunologia*. Milano: RED; 2005.
- Canali S, Pani L. *Emozioni e malattia. Dall'evoluzione biologica al tramonto del pensiero psicosomatico*. Milano: Mondadori; 2003.
- De Santi A, Guerra R, Morosini P. (Ed.). La promozione della salute nelle scuole: obiettivi di insegnamento e competenze comuni. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2008. (*Rapporti ISTISAN* 08/1).
- De Santi A, Guerra R, Filipponi F e Minutillo A (Ed.). La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione di uno stile di vita fisicamente attivo. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2009. (*Rapporti ISTISAN* 09/6).
- De Santi A, Guerra R, Filipponi F e Minutillo A (Ed.). La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione delle dipendenze. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2009. (*Rapporti ISTISAN* 09/23).
- Dolto F. *Adolescenza*. Milano: Mondadori; 2005.
- Goleman D. *Intelligenza emotiva. Che cosa è e perché può renderci felici*. Milano: Rizzoli; 1996.
- Einstein A. *Pensieri, idee, opinioni*. Roma: Newton Compton; 2015.
- Hendren R, Birrell Weisen R, Orley J. *Mental health programmes in schools*. Geneva: Division of Mental Health, World Health Organization; 1994. Disponibile all'indirizzo: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/62308/1/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.3\\_Rev.1.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/62308/1/WHO_MNH_PSF_93.3_Rev.1.pdf); ultima consultazione 20/10/2017.
- Marchino L, Mizrahi M. *Il corpo non mente*. Milano: Pickwick; 2014.
- Pert B C. *Molecole di emozioni*. Milano: Editori Associati SpA; 2005.
- Seligman ME. *Imparare l'ottimismo*. Firenze: Giunti; 1996.
- Servan-Schreiber D. *Guarire*. Milano: Pickwick; 2013
- Tenzin G (Dalai Lama), Goleman D. *Le emozioni che fanno guarire. Conversazioni con il Dalai Lama*. Milano: Mondadori; 2009.
- Wiseman R. *Fattore fortuna*. Milano: Sonzogno; 2003.