

CRP

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE A SCUOLA

Mario Becciu

Roma, 24 giugno 2022

Salute mentale e scuola

Perché la scuola?

- E' un contesto circoscritto che offre risorse strutturali e organizzative
- È luogo di passaggio obbligato per la stragrande maggioranza della popolazione e per una considerevole durata di tempo
- I processi di insegnamento e le relazioni che si stabiliscono al suo interno modellano la personalità delle persone in crescita e ne influenzano gli stili di vita

Salute mentale e scuola

Perché la scuola?

- permette di raggiungere la totalità delle persone in un periodo della vita sufficientemente precoce per prevenire lo sviluppo di abitudini dannose e per promuovere comportamenti responsabili verso la propria e l'altrui salute

Salute mentale e scuola

Perché la scuola?

- per la scuola combattere il malessere e il disagio significa tener fede al proprio "codice genetico";

l'etimo greco *skolè*, significa infatti agio, benessere, distensione, qualcosa che si avvicina all'espressione latina *otium*, che in realtà non significava ozio, ma tempo libero in cui potersi dedicare allo *studium*, ossia ad attività desiderate, sottratte alla costrizione dei *negotia*.

Salute mentale e scuola

Fattori di
protezione e di
rischio

Fattori di rischio

- demotivazione scolastica
- difficoltà di apprendimento
- effetto cumulativo del deficit
- drop-out
- competitività
- esposizione a modelli-rischio
- socializzazione di comportamenti di rischio
- la pressione del gruppo dei pari
- rifiuto dei pari
- insuccesso formativo

Salute mentale e scuola

Fattori di protezione

Fattori di
protezione e di
rischio

- positività dell'esperienza scolastica
- stimolazione ad impegnarsi in una progettualità a lungo termine
- fiducia accordata dagli insegnanti
- coetanei non implicati in comportamenti di rischio
- coetanei impegnati in gruppi a valenza prosociale con una forte progettualità
- valorizzazione del protagonismo giovanile
- promozione di capacità personali: *problem solving e decision making*, pensiero critico, pensiero creativo, autocontrollo, autostima, auto-efficacia, competenza sociale, strategie di *coping*

Salute mentale e scuola

Gli interventi di salute mentale

- **Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale** (P. Morosini , A. Gaddini)

Negli ultimi anni sono state fatte numerose ricerche sui fattori di protezione nei confronti di situazioni a rischio e di prevenzione dei comportamenti di rischio. È stato messo in luce l'effetto benefico di:

- capacità di autoregolazione
- percezione di autoefficacia
- capacità di affrontare e risolvere problemi
- abilità sociali
- capacità di provare empatia (Caprara *et al.*, 2002; Bandura, 1996; Fuligni, 2002)
- sostegno sociale (Weitzman & Chen, 2005; Kendler *et al.*, 2005)

Salute mentale e scuola

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale (P. Morosini , A. Gaddini)

Gli interventi di salute mentale

Un recente progetto europeo dal nome *Monitoring positive mental health*, finanziato dalla DG SANCO come parte dell'*European Mental Health Agenda*, si propone di sviluppare un sistema di indicatori per valutare gli sforzi che i paesi dell'Unione fanno per promuovere la salute mentale. Tra le aree prese in considerazione ha grande importanza **la scuola**, in tutte le sue fasi; il progetto dà per scontato che ogni paese dovrebbe avere una politica di promozione della salute mentale nella scuola e che ogni scuola dovrebbe avere delle attività di promozione della salute mentale nei suoi programmi. Vengono in particolare proposti come possibili indicatori a livello nazionale:

- **il numero** di progetti finalizzati alla promozione della salute positiva
- a livello di scuole **le ore settimanali** dedicate al miglioramento di abilità sociali e di soluzione di problemi
- lo sviluppo di strategie **antibullismo**
- l'esistenza di attività di **sostegno e tutela da parte di pari.**

Salute mentale e scuola

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale (P. Morosini , A. Gaddini)

Gli interventi di salute mentale

Sono infatti molte ormai le evidenze disponibili sulla efficacia di interventi di promozione della salute mentale nelle scuole (Janet-Llopin *et al.*, 2005) e sul fatto che sia meglio rivolgere gli interventi preventivi **ai fattori comuni sottostanti ai diversi comportamenti di rischio e disadattivi** (Greenberg *et al.*, 2001). Per quanto riguarda la prevenzione dei disturbi mentali, non vi sono differenze di efficacia e di costo tra interventi universali, rivolti a tutti gli studenti, e interventi rivolti a gruppi a rischio, ad esempio figli di genitori affetti da depressione o da altre patologie psichiatriche, ma è chiaro che i primi hanno più possibilità di aumentare il livello di salute mentale media di una popolazione.

Salute mentale e scuola

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale

Gli interventi di salute mentale

Gli interventi efficaci sono caratterizzati dai seguenti fattori:

1. avere più di otto incontri di durata compresa tra 60 e 90 minuti ciascuno;
2. aver obiettivi ben definiti;
3. avere un approccio di tipo cognitivo-educativo mirato allo sviluppo pratico di competenze e abilità;
4. comprendere interventi non solo sugli studenti, ma anche sull'organizzazione scolastica e/o sugli insegnanti e/o sui genitori.
5. viene considerato essenziale che gli interventi siano oggetto di studi di valutazione di efficacia controllati, metodologicamente corretti, cosa ancora molto rara, non solo nel nostro paese.

Gli interventi di salute mentale

Gli interventi di salute mentale

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale

Interventi in Italia

In Italia non ci risultano essere programmi di promozione nella scuola che **rispondano a tutti o anche alla maggior parte dei criteri elencati sopra**. In più la situazione italiana sembra essere caratterizzata da una **forte demotivazione** del personale docente, soprattutto delle scuole superiori, con grossa difficoltà all'inserimento di aspetti di educazione alla salute nel curriculum scolastico.

Il Ministero della Salute e quello del MIUR hanno pubblicato e distribuito, una raccolta di sei opuscoli, dal titolo "**Missione salute**", studiati per gli studenti dei primi due anni del ciclo secondario, con allegato un manuale che propone ai docenti alcuni possibili itinerari didattici. I sei elaborati riguardano specificamente **il problema delle droghe e del doping**, le **relazioni interpersonali e la sessualità**, **i trapianti e la donazione del sangue e degli organi**, **gli incidenti domestici**, **il problema dell'alimentazione con i disturbi collegati**, e infine le infezioni (**malattie**) **sessualmente trasmesse**. Nessuno di questi manuali riguarda di per sé la salute mentale e tutti comportano per la loro applicazione un ruolo molto attivo degli insegnanti.

Gli interventi di salute mentale

Gli interventi di salute mentale

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale

Interventi in Italia

- *Studio pilota effettuato in due classi di Bologna* (Marmocchi, 2004), secondo il modello delle *life skills* dell'OMS. Questo studio è rivolto agli studenti delle scuole secondarie inferiori e ha comportato un intervento molto attivo degli insegnanti.
- In Emilia Romagna, *dal gruppo coordinato da Giovanni Fava* (Ruini *et al.*, 2003) che hanno adottato l'approccio noto come Psicologia del benessere che deriva da quello elaborato da

Carol Ryff e Burton Singer e si basa sui seguenti 6 fattori:

- autonomia - non eccessiva dipendenza dal giudizio degli altri
- relazioni positive con gli altri
- propositi per il futuro
- Auto-accettazione
- padronanza ambientale
- senso di crescita, accettazione del nuovo.

Gli interventi di salute mentale

Efficacia degli interventi di promozione della salute mentale

Interventi in Italia

Molto interessanti anche le esperienze condotte da:

- **Mario Becciu e Anna Rita Colasanti** (2004) in medie superiori dell'area di Roma. Il loro approccio, ben descritto nel libro "*La promozione delle capacità personali*", è molto, forse troppo ricco e richiede la conduzione da parte di psicologi esperti;
- un gruppo di lavoro coordinato da **Luigino Pellegrini** sulla base di dispense tratte dai libri di **Mario di Pietro** l'"*ABC delle emozioni*" e "*L'educazione razionale emotiva*", la cui efficacia è stata valutata anche in uno studio controllato (Di Pietro *et al.*, 1999).

Gli interventi di salute
mentale

Salute mentale e scuola

DIFFERENTI APPROCCI

Possiamo distinguere tre periodi storici nell'ES a scuola:

- *Prima fase: educazione alla salute centrata sulla figura dell'esperto*
- *Seconda fase: educazione alla salute centrata sulla figura del docente referente o del docente con formazione ad hoc*
- *Terza fase: educazione alla salute centrata sulle competenze degli studenti, ovvero i modelli attinenti alla pratica dell'educazione tra pari*

Salute mentale e scuola

Life Skill Education (LSE)

- Si tratta di un approccio educativo di tipo olistico indirizzato a sviluppare quelle che l'OMS ha definito *Skills for Life* ossia abilità di carattere cognitivo, emotivo e relazionale che consentono di trattare efficacemente con le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Life Skill Education (LSE)

Salute mentale e scuola

DECISION MAKING: capacità di prendere decisioni. E' la capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze di scelte possibili;

PROBLEM SOLVING: è la capacità di risolvere problemi; infatti, i problemi significativi che vengono lasciati irrisolti possono causare stress mentali e produrre tensioni fisiche;

PENSIERO CREATIVO: permette alla persona di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare o non fare determinate azioni; il pensiero creativo può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana;

PENSIERO CRITICO: è la capacità di analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva;

Salute mentale e scuola

Life Skill Education (LSE)

COMUNICAZIONE EFFICACE: è la capacità di sapersi esprimere sia sul piano verbale che non verbale con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni; è la capacità di esprimere desideri, opinioni, bisogni e paure;

CAPACITA' DI RELAZIONI INTERPERSONALI: aiuta a mettersi in relazione e ad interagire con gli altri in maniera positiva;

AUTOCONSAPEVOLEZZA: riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze;

EMPATIA: è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità;

GESTIONE DELLE EMOZIONI: riconoscimento delle emozioni proprie e altrui, consapevolezza che queste possono influenzare il nostro comportamento;

GESTIONE DELLO STRESS: riconoscere ciò che è per se stessi una fonte di stress per gestirlo.

Salute mentale e scuola

Life Skill Education (LSE)

- L'aspetto essenziale delle LSE è rappresentato dal concetto generale di **“scuola come soggetto che promuove la salute e lo sviluppo personale e sociale degli studenti”** facendo interagire quattro soggettività esplicite:
 - Studenti
 - Insegnanti
 - Organizzazione scolastica
 - Famiglia

Salute mentale e scuola

Life Skill Education (LSE)
(Bertini-Braibanti- Gagliardi)

- Appartenere
- Affrontare le situazioni
- Bisogni, diritti, responsabilità
- Assumere rischi
- Sviluppo personale

Dare un senso
Comunicare
Stare insieme
Lavorare
Fare scelte
Affrontare il cambiamento

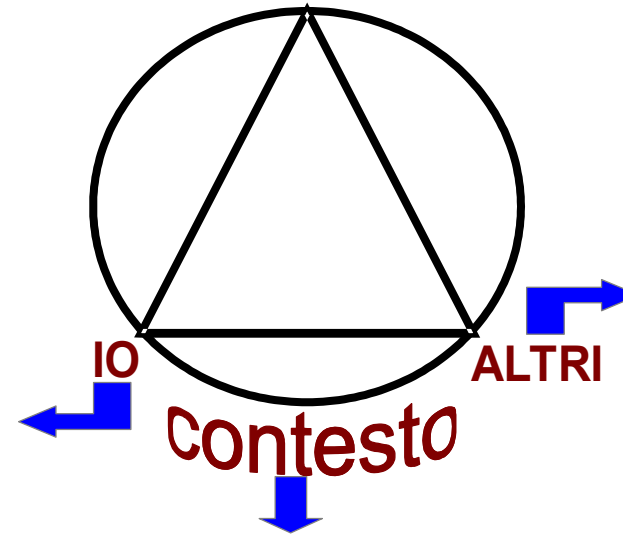
Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

INCLUDE LE CAPACITÀ CHE CONSENTONO DI FAR FRONTE CON EFFICACIA ALLE RICHIESTE E AI PROBLEMI INSITI IN UNA DETERMINATA ATTIVITÀ

COMPITO

INCLUDE LE CAPACITÀ CHE RENDONO PRODUTTIVO E SODDISFACENTE IL RAPPORTO CON LE PERSONE CON LE QUALI SI ENTRA IN CONTATTO



INCLUDE LE CAPACITÀ CHE RIGUARDANO LA CONSAPEVOLEZZA, LA VALUTAZIONE E LA PROMOZIONE DELLA PROPRIA REALTÀ PERSONALE

INCLUDE LE CAPACITÀ CHE FACILITANO L'INTEGRAZIONE E L'INSERIMENTO PRODUTTIVO IN UN AMBIENTE ORGANIZZATIVO E DI LAVORO

Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

VARIABILE "IO"

VALUTAZIONE E PROMOZIONE DELLA PROPRIA REALTÀ PERSONALE

UNA PERSONA IN POSSESSO DI TALI CAPACITÀ È IN GRADO DI:

- CONOSCERE LE PROPRIE PREFERENZE COGNITIVE, LE PROPRIE TENDENZE EMOTIVE, IL PROPRIO STILE COMPORTAMENTALE
- IDENTIFICARE I PROPRI PUNTI DI FORZA E I PROPRI LIMITI IN RIFERIMENTO AD UNA SITUAZIONE DATA
- PROIETTARSI POSITIVAMENTE E REALISTICAMENTE VERSO OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI

Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

VARIABILE "ALTRI"

PRODUTTIVITÀ E SODDISFAZIONE NEL RAPPORTO CON LE PERSONE
CON LE QUALI SI ENTRA IN CONTATTO

UNA PERSONA IN POSSESSO DI TALI CAPACITÀ È IN GRADO DI:

- MOSTRARE EMPATIA NEI RAPPORTI INTERPERSONALI
- COMUNICARE IN MODO SODDISFACENTE
- COLLABORARE E LAVORARE IN GRUPPO
- GESTIRE I CONTRASTI E NEGOZIARE

Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

VARIABILE "COMPITO"

FRONTEGGIAMENTO EFFICACE DELLE RICHIESTE E DEI PROBLEMI
INSITI IN UNA DETERMINATA ATTIVITÀ

UNA PERSONA IN POSSESSO DI TALI CAPACITÀ È IN GRADO DI:

- PIANIFICARE IL PROPRIO AGIRE
- AFFRONTARE I PROBLEMI E ASSUMERE DECISIONI
- MONITORARE E MIGLIORARE LE PROPRIE STRATEGIE DI APPRENDIMENTO E DI AZIONE

Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

VARIABILE "CONTESTO"

INTEGRAZIONE E INSERIMENTO PRODUTTIVO IN UN AMBIENTE ORGANIZZATIVO E DI LAVORO

UNA PERSONA IN POSSESSO DI TALI CAPACITÀ È IN GRADO DI:

- DIAGNOSTICARE LE CARATTERISTICHE FONDAMENTALI DI UN CONTESTO ORGANIZZATIVO E DI LAVORO
- INDIVIDUARE E RISPETTARE LE REGOLE SOCIALI TACITE ED ESPLICITE PRESENTI IN ESSO
- SAPER LEGGERE E INTERPRETARE LE CORRENTI EMOTIVE E I RAPPORTI DI POTERE ALL'INTERNO DI ESSO

Salute mentale e scuola

Promozione Capacità Personali
(Becciu & Colasanti)

1. Scoprire le proprie preferenze cognitive
2. Riconoscere le proprie tendenze emotive
3. Individuare il proprio stile comportamentale
4. Identificare i propri limiti e le proprie risorse
5. Esplicitare le proprie mete.

10. Pianificare il proprio agire
11. Risolvere problemi e prendere decisioni
12. Potenziare le proprie strategie di apprendimento e di azione



6. Sintonizzarsi con gli altri
7. Comunicare con efficacia
8. Collaborare e lavorare in gruppo
9. Gestire i contrasti e negoziare

13. Diagnosticare il contesto di lavoro in cui si opera
14. Autoregolare il proprio comportamento organizzativo

Salute mentale e scuola

OBJECTIVE: To evaluate the effectiveness of school-based interventions in preventing or reducing drug use.

METHODS: The search strategy was conducted according to the Cochrane Collaboration method, and applied to MEDLINE, EMBASE, ERIC, PSYCHINFO, Cochrane Library, ACP Journal Club, Cochrane Drugs and Alcohol Group Register. RCTs and CCTs evaluating school-based interventions designed to prevent substance use were reviewed. Data were extracted independently by two reviewers. Quality was assessed. Interventions were classified as skills, affective, and knowledge focused.

RESULTS: 29 RCTs were included; 28 were conducted in the USA; most were focused on 6th-7th grade students. Compared with usual curricula, **skills-based interventions significantly reduce marijuana use** (RR=0.82; 95% CI: 0.73, 0.92) and **hard drug use** (RR=0.45; 95% CI: 0.24, 0.85), and improve **decision-making skills, self-esteem, peer pressure resistance** (RR=2.05; 95% CI: 1.24, 3.42) and **drug knowledge**. Compared with usual curricula, affective interventions improve decision-making skills and drug knowledge, and knowledge-focused programs improve drug knowledge. **Skills-based interventions are better than affective ones in improved self-efficacy**. No differences are evident for skills vs. knowledge-focused programs on drug knowledge. Affective interventions improve decision-making skills and drug knowledge to a higher degree than knowledge-focused programs.

CONCLUSION: **Skills-based programs help to deter drug use**. Well designed, long-term randomised trials, and evaluation of intervention components are required.

Evidenze (Review Prev Med. 2008
May;46(5):385-96.
doi: 10.1016/j.ypped.2007.11.012.)