

'SERENAMENTE' RISPONDE AI LETTORI PER IL BENESSERE PSICHICO

1 Dicembre 2010



L'AQUILA – La rubrica Serena-mente diventa interattiva. Infatti, in accordo con la redazione, l'esperto che la cura, il professor Rocco Pollice, risponderà volentieri alle domande che gli arriveranno sulla prevenzione della salute mentale, sul benessere psicologico, sui disturbi psichici più comuni e frequenti. I lettori possono inviare le loro richieste o testimonianze all'indirizzo redazione@abruzzoweb.it

di Rocco Pollice*

Il mondo nel quale viviamo è certamente molto meno sicuro e più vulnerabile di quanto lo fosse anche soltanto una ventina di anni fa.

Gli eventi di cronaca nera e gli atroci delitti commentati in maniera anempatica ed esibizionistica sono il leitmotiv delle trasmissioni televisive a tutte le ore del giorno.

Il terrorismo internazionale invade quasi ogni giorno i nostri televisori, i nostri giornali e le nostre coscienze. Le guerre internazionali, è ora il tempo della Corea e dell'Afghanistan, e le loro conseguenze si ripercuotono attualmente in tutto il mondo.

Vecchie e dimenticate malattie riesumate da mezzi di distruzione di massa, come l'antrace, e nuove malattie virali epidemiche come l'influenza aviaria e l'Aids, favorite anche dalla diffusa abitudine ai viaggi intercontinentali, rappresentano una continua minaccia e sembrano quasi avvertirci che il caos sia pronto a dilagare.

Nelle piccole realtà sociali, un sempre crescente numero di famiglie è afflitto da problemi economici; spesso ambedue i genitori incontrano difficoltà nel soddisfare le richieste della moderna società dei consumi. Le stesse famiglie lottano faticosamente, e sempre più spesso invano, per mantenere ruoli, principi morali, relazioni affettive e strumentali che possano rappresentare una struttura protettiva ed educativa per i propri giovani.

È diffusa la sensazione che vi siano molte più opportunità di fare parte di un mondo sempre più vasto, godibile e utile per lo sviluppo individuale, se si considera la disponibilità di strumenti di conoscenza come la televisione, i telefoni cellulari e Internet.

Questo, però, non accade per quel che riguarda il problema dell'evoluzione dei costumi, della solidità del sistema dei valori e della stabilità familiare, che non solo non traggono benefici dall'utilizzo di questi strumenti, ma addirittura ne sono profondamente condizionati; e sempre più spesso negativamente.

Vi sono certamente minori opportunità di discussione e di riflessione comune, e molte famiglie assomigliano a gruppi di individui isolati piuttosto che a gruppi integrati di individui che vivono e lavorano insieme.

In generale, a questo punto è possibile affermare che vi sia una connessione a vari livelli, individuale, familiare, della comunità, addirittura mondiale rispetto al rischio di assumere comportamenti problematici e contrarre malattie organiche. In antitesi, le opportunità di sviluppare fattori protettivi per tali problemi a tutti i livelli sembrano progressivamente diminuite in maniera preoccupante.

Tutto questo, come abbiamo già avuto modo di ricordare in un'altra circostanza, dà forza sempre più all'esigenza di comprendere bene che cosa intendiamo con il termine salute mentale, benessere mentale, benessere emozionale. Vi è la necessità di identificare le circostanze individuali, familiari e sociali e i contesti nell'ambito dei quali è possibile promuovere la salute mentale, e di comprendere attraverso quali processi e meccanismi sia possibile raggiungere un livello ottimale di benessere.

È giusto ancora ricordare che la prevalenza della morbilità psichiatrica nel mondo è stimata intorno al 25 per cento della popolazione generale, se si considerano anche quelli devastanti secondari all'uso di sostanze e alle "smart drugs", sempre più diffuse nei costumi abituali dei giovani e degli adolescenti.

Vi è, inoltre, un generale consenso sul fatto che non esista alcun disturbo mentale nella vita adulta che non abbia antecedenti nell'infanzia e nell'adolescenza. Questa semplice verità giustifica gli sforzi di spostare il baricentro degli interventi dalla vita adulta alle fasi evolutive del ciclo vitale.

Il passaggio dall'adolescenza all'età adulta è caratterizzato da una molteplicità di cambiamenti su svariati fronti, che spesso coinvolgono il giovane, la sua famiglia e la sua rete di relazioni. Il mondo nel quale viviamo offre molte occasioni e un numero di variabili ambientali che, come abbiamo ricordato, possono rappresentare opportunità, ma anche pericolosi fattori di rischio e vulnerabilità.

Considerate tali premesse, questa fase così delicata si esprime con malumori profondi e estremamente diversificati che configurano il cosiddetto disagio psicologico giovanile, caratterizzato da una complessità di sintomi e segni di malessere che, purtroppo sempre più spesso si trasformano in malattia.

Con l'inizio del nuovo millennio, le persone che vivono o che lavorano a contatto con gli adolescenti e con i giovani, si trovano a considerare le difficoltà di vita che questi ragazzi dovranno affrontare nel nuovo millennio, tra le quali la ricerca di modalità efficaci per ridurre, per esempio, l'incidenza della depressione, dell'uso di sostanze, della assunzione di condotte a rischio e dei suicidi nella popolazione giovanile.

In molti Paesi occidentali sono state intraprese moltissime azioni innovative indirizzate alla promozione e alla prevenzione della salute mentale nei giovani. In Italia, nonostante la innovazione Basagliana di 40 anni fa, si è rimasti fermi a quel periodo; né le istituzioni pubbliche né gli organismi politici si sono occupati o si stanno occupando di promuovere iniziative in tal senso.

Allora, nel nostro piccolo e per quanto è di nostra competenza, tenteremo di fare qual cosina anche noi.

Nei prossimi appuntamenti su questa rubrica, che faremo lo sforzo di far apparire con una cadenza almeno bisettimanale (mea culpa...!), cercheremo di fornire in forma semplice, chiara e allo stesso tempo rigorosa informazioni circa una serie di segnali di malessere, di disturbi psichici tra i più comuni e frequenti, che colpiscono milioni di persone nel mondo, affinché le persone possano informarsi e capire meglio ciò che succede a chi soffre di queste problemi.

Lo scopo sarà quello di contribuire a fornire strumenti di conoscenza per l'automonitoraggio, per la lotta allo stigma e per l'acquisizione di informazioni utili riguardanti la sintomatologia, le terapie, i segni precoci di crisi e altre nozioni per migliorare la qualità di vita.

Nel corso di questi incontri, se arriveranno alla redazione domande su questioni specifiche di interesse diffuso, ci occuperemo anche di selezionare quelle di maggior impatto e rispondere tra le righe anche alle vostre domande.

Inizieremo dalla prossima volta ad occuparci di un gruppo tra i più diffusi e misconosciuti tra questi disturbi: gli attacchi di

panico e i disturbi d'ansia.

Ci auguriamo che questa serie di prossimi temi incontrerà il vostro gradimento e soddisferà il vostro interesse e la vostra curiosità per imparare qualcosa in più allo scopo di condurre meglio la propria vita, il rapporto con se stessi e quello con gli altri.

** medico chirurgo, specialista in psichiatria e neuropsichiatria infantile, professore aggregato e ricercatore di Psichiatria all'Università dell'Aquila.*

RIFERIMENTI E APPROFONDIMENTI BIBLIOGRAFICI

L. Rowling, G. Martin, L. Walker (2004) La promozione della salute mentale e i giovani - Teorie e pratiche, Ed. It. : A. Grispini, P. Martelli; McGrawHill

Birchwood, M., McGorry, P. D. & Jackson, H. (1997). Early intervention in schizophrenia. *British Journal of Psychiatry*, 170: 2-5.

McGorry, P. D., Edwards, J. & Mihalopoulos, C., et al. (1996). Eppic: an evolving system of early of early detection and optimal management. *Schizophrenia Bulletin*, 22: 305-26.

Cannon, M. & Murray, R. (1998). Neonatal origins of schizophrenia. *Archives of Disease in Childhood*, 78: 1-3.

Caprara G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C. & Bandura, A. (1998). Impact of adolescents'perceived self-regulatory efficacy on family communication and antisocial behaviour. *European Psychologist*, 3: 122-32.

Cocchi, A. & Meneghelli, A. (2003). Early detection and intervention in psychosis: implementing a program. In Grispini A. (Ed) (2003). *Preventive Strategies for Schizophrenic Disorders*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.

Cornell Empowerment Group (1989). Empowerment and family support. *Networking*, n. 1.

Di Pietro, M. (1999). *L'ABC delle emozioni*. Trento: Edizioni Erickson.