

# La settimana nazionale della prevenzione del disagio e promozione della salute mentale

“Ti aiutiamo ad aiutarti”

## Abstract

Il C.I.S.P. con la collaborazione di **Humantrainer** organizza **“La settimana nazionale della prevenzione del disagio e promozione della salute mentale”**. L’iniziativa ha il sostegno di enti pubblici e privati, è rivolta a tutta la popolazione del territorio italiano ed offre **1 consultazione gratuita**.

Si effettuerà dal 3 all’8 di marzo 2003 presso gli studi di psicologi e psicoterapeuti che aderiranno all’iniziativa.

L’elenco aggiornato lo si può consultare presso i siti [www.terapiedigruppo.info](http://www.terapiedigruppo.info)  
[www.psicoterapie.org](http://www.psicoterapie.org) [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

## Key word

Prevenzione; disagio; promozione; salute.

L’idea di organizzare un evento come “La settimana nazionale della prevenzione del disagio e promozione della salute mentale” è nata da una serie di discussioni su mailinglist riservate a psicologi e psicoterapeuti. Confrontandoci sia con colleghi, sia con altre persone nella nostra quotidianità, ci siamo resi conto, come anche sottolineato in modi diversi e in più occasioni dai media, di quanto le persone abbiano bisogno di aiuto, e di quanto la figura professionale di psicologi e psicoterapeuti sia poco e malamente conosciuta. Difatti si riscontra che nell’immaginario collettivo la nostra professione può rivestire un ruolo magicamente salvifico o altri più squalificanti e decisamente inesatti che ci allontanano in realtà proprio da quelle persone che avrebbero bisogno del nostro aiuto. In aggiunta, fatto non trascurabile, vi è la normale difficoltà di riconoscere di aver bisogno di aiuto e chiederlo, ma soprattutto sapere a chi rivolgersi senza il retaggio culturale di essere considerati “matti”.

Date queste e altre considerazioni, sin dall’inizio questa iniziativa ha trovato un ampio riscontro tra colleghi e varie associazioni, tanto che il C.I.S.P. (Centro Italiano Sviluppo Psicologia) con la collaborazione di HumanTrainer (Marketing e servizi per psicologi professionisti) e ad altri psicoterapeuti, ha deciso in modo operativo, di promuovere una settimana per la prevenzione del disagio e promozione della salute mentale, che si terrà dal 3 all’8 marzo 2003.

Gli obiettivi del “La settimana per la prevenzione del disagio e promozione della salute mentale”, sono analoghi a quanto altre professioni da anni propongono (es. prevenzione dentale, andrologica, pneumologica, ecc...) e traggono origine da alcune considerazioni di fondo:

- Innanzitutto le persone che hanno bisogno di cure psicologiche sono molte di più rispetto coloro che le chiedono. Quando si sente parlare attraverso i vari mass-media di episodi di violenza e disagio, oppure quando si sentono le persone nel quotidiano che vorrebbero/necessiterebbero di aiuto ma che non chiedono, si evidenzia nel concreto lo scarto che c’è tra bisogno e domanda d’aiuto. Altra evidenza giornalistica è che le persone che uccidono o che si suicidano, spesso non erano seguite da nessun professionista. Questo ci suggerisce che molto di più si possa fare.

- La consulenza chiarisce dubbi, orienta nel panorama delle cure, sensibilizza, risolve piccoli problemi. Di fatto le persone non sanno che fare quando stanno troppo male o sono troppo in difficoltà, o non hanno l'esempio o l'esperienza di altri.
- Di rado le persone conoscono problematiche e cure dalla voce diretta degli psicologi e degli psicoterapeuti e non hanno di solito la possibilità di avvicinarsi e di conoscere concretamente professionisti, modi, modalità operative.

In supporto a queste e altre considerazioni, cito una fonte molto autorevole, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità):

<< Circa 400 milioni di persone soffrono, oggi, di disturbi mentali o neurologici o di problemi psicosociali >>

<<La verità è che disponiamo dei mezzi per curare molti disturbi. Possediamo, inoltre gli strumenti e la conoscenza scientifica necessari per alleviare la sofferenza delle persone.>>

<<Non è difficile trovare soluzione ai problemi relativi alla salute mentale; molte di queste sono già a nostra disposizione. Ciò che ci serve è concentrare l'attenzione su questo aspetto come una priorità assoluta.>>

<<In questa occasione dobbiamo dire "No all'emarginazione, Sì alla cura"  
Direttore Generale dell'OMS, GRO Harem Brundtland, 7 aprile 2001.

Il nostro obiettivo, in linea con le valutazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è promuovere l'incontro tra la persona e la cura psicologica a lei più adatta, nonché favorire una corretta informazione, incentrata sulla prevenzione e sulla conoscenza delle soluzioni oggi possibili.

<< Per la maggior parte dei disturbi mentali, oggi, sono a disposizione cure più efficaci rispetto al passato con un approccio multidisciplinare: l'utilizzo di farmaci, il ricorso alle tecniche psicoterapeutiche e gli interventi di riabilitazione psico-sociale costituiscono degli utili strumenti, come provano i risultati delle ricerche scientifiche.

La casistica relativa agli effetti delle cure offre, oggi, un quadro piuttosto confortante: nella depressione i risultati delle terapie consentono un miglioramento o la risoluzione dell'episodio depressivo nel 70-80% dei casi; i risultati delle cure nei pazienti affetti da disturbi d'ansia evidenziano un miglioramento o la risoluzione persistente del disturbo di panico nel 60-80% dei casi; per quanto riguarda la schizofrenia si registra un miglioramento o la risoluzione dell'episodio psicotico nel 50-70% dei casi; nell'anoressia e bulimia nervosa si ha un miglioramento o una risoluzione persistente nel 50-80% dei casi. >>

Oltre la valutazione dell'OMS anche in Italia sono state effettuate diverse ricerche che confermano quanto detto sino ad ora. Una di queste considera la

**Diffusione dei disturbi mentali nella comunità.** Estratto dalla ricerca di M. Tansella, G. De Girolamo, Dipartimento di Medicina e Sanità Pubblica, Sezione di Psichiatria, Università di Verona. Progetto Nazionale Salute Mentale, Laboratorio di Epidemiologia, Istituto Superiore di Sanità, Roma.

### ***La frequenza dei disturbi mentali in Italia***

Nello studio sono stati selezionati, dalle liste degli assistiti di 18 medici di medicina generale, un campione complessivo di 2.366 persone, che sono state poi intervistate da clinici appositamente addestrati.

	Hanno sofferto, almeno una volta, di un disturbo mentale significativo	Almeno una volta nella vita, un disturbo affettivo (depressione, mania, distimia, ecc.)	Almeno una volta nella vita, un disturbo d'ansia	Hanno sofferto, almeno una volta, di un disturbo psicotico
Maschi	13%	11%	9%	0,5%
Femmine	27%	21%	22%	0,9%

Ben il 60% delle persone con una storia personale di patologia mentale aveva sofferto, nel corso della propria vita, di più di un disturbo, con una media di 2,1 diagnosi psichiatriche a persona, la qual cosa conferma che la presenza di un disturbo mentale rappresenta un significativo fattore di rischio per l'insorgenza di altri disturbi mentali nel corso della vita. In questo campione italiano, la grande maggioranza delle persone affette da un disturbo mentale aveva ricevuto un qualche trattamento. In 2/3 dei casi il trattamento era stato erogato da un medico di medicina generale e solo in 1/3 dei casi da uno specialista.

### ***La salute mentale autopercipita***

Dall'ultima rilevazione dell'ISTAT (trimestre settembre-dicembre 1999) emerge che il 3,8% della popolazione italiana lamenta soggettivamente un disturbo psichico (quale depressione, anoressia, bulimia, ecc.): questa percentuale corrisponde a circa 2.170.000 persone, cifra superiore a quella che spontaneamente riferisce di soffrire di altre patologie di rilievo per la sanità pubblica, quali diabete, disturbi cardiovascolari gravi, ulcera, ecc.

L'impressione è che molto ci sia da fare e che psicologia e psicoterapia, pur conservando le modalità tradizionali di conoscenza e cura, debba arricchirsi di nuovi strumenti per incontrare le persone per quello che sono, nelle loro difficoltà e richieste, anche per aiutare chi lo desidera a trovare le parole per dirlo, come diceva Troisi nel suo ultimo film "Il postino" a Pablo Neruda: "Avevo qualcosa dentro ma non sapevo dirlo, lei mi ha dato le parole per dirlo, con la poesia". Questo è uno dei compiti sia della psicologia sia della psicoterapia.

### **Riassumendo i possibili obiettivi di una consultazione sono:**

- **orientare le persone** verso una migliore comprensione del problema, per avere una visione più realistica (focalizzando ciò che davvero è un problema da risolvere e ciò che fa parte del normale percorso evolutivo o di passaggio);
- **anche in assenza di un disagio manifesto**, avere la possibilità di confrontarsi con un professionista sulla funzione della psicologia e della psicoterapia, come filosofia del benessere e della qualità della vita;
- **sperimentare di persona** il colloquio psicologico, nelle sue potenzialità;
- **sfatare la mitologia cinematografica** e farsi una propria idea sul senso della relazione d'aiuto;
- **portare i propri dubbi** sul possibile disagio di un familiare o di un conoscente, per capire insieme allo specialista se è necessario intervenire e in che modo;
- confrontarsi sulle preoccupazioni relative alla **genitorialità**, o sul funzionamento della **coppia**;
- conoscere **possibili percorsi di cura adeguati** e differenziati a seconda del singolo caso (vedi lutto, crisi, grave malattia come i tumori, malattie cardiache, diabetiche o in genere **malattie psicosomatiche** dove la componente psicologica è significativa così come la componente di sofferenza e dolore fisico, oppure dipendenza da sostanze, fumo, alcool,

droghe, ecc.).

- **promuovere la salute** con l'ausilio di associazioni, organizzazioni, servizi pubblici, gruppi di auto e mutuo aiuto, ecc... in quegli ambienti lavorativi e non dove vi è un grande coinvolgimento emotivo e psicologico.

#### **QUANDO:**

Sarà possibile usufruire di una consultazione gratuita nella settimana dal **3 all'8 marzo 2003**, previo appuntamento. Gli orari saranno stabiliti dal singolo professionista.

#### **PER ACCEDERE AL SERVIZIO DA PARTE DEGLI UTENTI**

Le persone che vorranno usufruire dell'iniziativa potranno contattare direttamente i professionisti attraverso l'elenco che verrà diffuso su internet ai seguenti indirizzi [www.terapiedigruppo.info](http://www.terapiedigruppo.info), [www.psicoterapie.org](http://www.psicoterapie.org), o telefonando ai numeri di segreteria che verranno messi a disposizione, o tramite e-mail.

#### **SEGRETERIA SCIENTIFICA E ORGANIZZATIVA**

- dott.ssa **Barbara Rossi**, tel 3472583764, coordinatrice del progetto email: [cisp@terapiedigruppo.info](mailto:cisp@terapiedigruppo.info)

- dott. **Gianni Lanari**, tel 0622796355

- dott.ssa **Nadia Zuccarello**, tel 3471573749

- dott. **Massimo Soldati**, tel 0229527815

- dott.ssa **Rossella Valdrè**, tel 3474423422

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

- dott.ssa **Elena Cristofori**, Tel 0522-282220

L'iniziativa ha, attualmente, il patrocinio di:

**ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA, DEL VENETO, DELL'ABRUZZO, DELLA PUGLIA**

**PSICONLINE** La Psicologia e gli Psicologi in Rete

**SIPAP**, Società Italiana Psicologi Area Professionale;

**AIPT**, Associazione di Integrazione Posturale Transpersonale;

**SPCP**, Società Italiana di Psicologia Clinica e Psicoterapia (Sezione Lombardia);

**CISAT**, Centro Italiano Studi Arte-Terapia;

**I.Fe.N.**, Istituto Federico Navarro;

**MOPI**, Movimento Psicologi Indipendenti;

**ANAPP**, Associazione Nazionale Psicologi Psicoterapeuti;

**SITCC**, Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (Sezione Sardegna);

**I.P.A.E.**, Istituto di Psicoterapia Analitica Esistenziale e di Antropologia Personalistica Esistenziale (Cosenza);

**ASSIR**, Associazione Italiana Ricerca sulle Terapie Corporee ;

**SIMP**, Società Italiana di Medicina Psicosomatica (Sezione Abruzzo);

**ISTITUTO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**. Ricerca Scientifica, Formazione, Clinica. (Padova);

**COMUNE DI BOLOGNA, COMUNE DI REGGIO EMILIA.**

**Collaborano all'iniziativa, oltre al CISP:**

**HumanTrainer**, Società di servizi per Psicologi Professionisti;  
[www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

**SEDI CISP:**

ROMA: via Vitalini 72G int. 16, tel. 06.22796355 - via Carlo Felice 101 int. 2, tel. 06.22796354

REGGIO EMILIA: Via Che Guevara 55, tel 0522.282220

BRESCIA: Via stretta 92, tel. 030.2091378

A cura di:

dott.ssa Cinzia Fronda cell.335-6678806

dott.Stefano Sirri cell. 335-5433015

[www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)