



10 ottobre 2024

Giornata mondiale della salute mentale

Nell'ambito del Calendario Civile del Bibliopoint Giuseppe Di Vittorio, in occasione della **Giornata mondiale della salute mentale** il nostro Istituto propone un percorso di letture, documenti audio e video. La Giornata mondiale della salute mentale è stata istituita nel 1992 dalla Federazione mondiale per la salute mentale e dall'Organizzazione mondiale della sanità, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale, combattere il pregiudizio e lo stigma nei confronti delle persone con disagio mentale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute mentale come "uno stato di benessere in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità".

I disturbi legati alla salute mentale derivano da una complessa interazione di fattori, tra cui la genetica, il contesto socioeconomico, i traumi infantili, le malattie croniche e l'abuso di sostanze. Anche la mancanza di attività fisica e l'uso problematico dei social media sono fattori di rischio diffusi tra i giovani.

Diversi eventi globali, tra cui la pandemia Covid 19 e le misure messe in atto per contenerla, le incertezze economiche e le tensioni internazionali, hanno aggiunto un notevole stress alla popolazione, soprattutto quella più giovane; in particolare ansia, depressione, disturbi del sonno, panici, post-traumatici da stress e del comportamento alimentare. Questi disturbi impattano negativamente sulla qualità e sulla quantità di vita, investendone tutti gli ambiti: personale, affettivo-familiare, socio-relazionale, scolastico e lavorativo. Portano spesso a isolamento e solitudine e a scelte tragiche come il suicidio. Per questo è importante intervenire il prima possibile: chiedere aiuto rappresenta il primo fondamentale passo per affrontare il

problema. I disturbi psichici sono curabili, non tutti sono guaribili. E là dove non sia ottenibile la guarigione, possono essere adottati interventi efficaci in grado di ridurre l'intensità, la durata dei sintomi e le conseguenze.

La prima rivoluzione della psichiatria, all'inizio del secolo scorso, ha proposto come oggetto della psichiatria non il cervello con le sue disfunzioni, ma la soggettività, l'interiorità dei pazienti, ovvero la persona e non la malattia. E' l'approccio "fenomenologico" che però non è riuscito a contrastare l'egemonia della psichiatria "somatologica" che riduce il malato ai suoi sintomi e lo isola in appositi contenitori, i manicomi, che hanno l'ambiguo mandato di garantire la "cura" della follia insieme al controllo sociale. La seconda rivoluzione, quella etica immaginata da Basaglia (che ispira la legge 180/1978), a partire dall'approccio fenomenologico, ha reso possibile quello che sembrava impossibile, cioè il superamento dell'istituzione totale del manicomio e la liberazione del paziente perché senza libertà non vi è possibilità di cura. La psichiatria diventa scienza sociale, scienza umana e la persona sofferente viene presa in carico in un articolato sistema di servizi sul territorio. Tuttavia ancora oggi, a oltre 40 anni di distanza, la legge 180 risulta in parte incompiuta con reparti ospedalieri di diagnosi e cura (SPDC) che non sempre garantiscono condizioni di degenza rispettose dei diritti umani dei pazienti, e strutture residenziali, più contenitive che curative e per l'applicazione del vertiginoso aumento dei disturbi che affollano i manuali diagnostici (vedi DSM), in linea con la tendenza culturale ad escludere la soggettività dai comportamenti e con essa la ricerca di significati che li connotano. Da qui poi l'orientamento ad una somministrazione di psicofarmaci che limita o esclude psicoterapia e inclusione sociale.

“ La psichiatria del futuro - scrive lo psichiatra e saggista novantaquattrenne Eugenio Borgna - è una *“psichiatria gentile”*. *La psichiatria tradisce la sua ragione di essere umana se non ci sono in noi mete ideali: come la gentilezza e la sensibilità, la intuizione e la grazia, la fantasia e l'immaginazione, la solidarietà e la speranza*. (...) *Per questo servono persone con attitudini emozionali e culturali, con sensibilità aperte ad entrare in relazione con gli altri, e ad ascoltarne le voci sommesse e neglette del dolore.*”

La salute mentale oggi è certamente vista in modo differente rispetto al passato, ma si può fare ancora tanto perché assuma un ruolo ancora più centrale nella società. La Giornata mondiale della salute mentale diventa quindi di fondamentale importanza per lottare contro i pregiudizi e le credenze errate sulla terapia psicologica.

In un'ottica di promozione del benessere di vita e scolastico e di prevenzione del disagio, anche per l'a. s. 2024/2025, nella nostra scuola, l'Istituto Di Vittorio – Lattanzio, verrà attivato lo Sportello d'ascolto psicologico, dedicato ai ragazzi, ai

genitori, ai docenti ed al personale ATA. Il servizio intende offrire ascolto e consulenza rispetto alle questioni ed alle tematiche connesse alla crescita, rappresentando un punto di riferimento a cui far pervenire, da parte di tutti coloro che condividono il contesto scuola, direttamente o indirettamente, i bisogni di confronto e riflessione. Lo Sportello d'ascolto non contempla obiettivi di cura o presa in carico terapeutica, pur lavorando in rete con i servizi che, sul territorio, si occupano di adolescenti.

1. Documentari e audio

Viaggio nella Legge 180

Speciale Rai a 100 anni dalla nascita di Franco Basaglia.

Psichiatra e neurologo italiano - il più influente del XX secolo - nato a Venezia nel 1924, è stato il principale motore del concreto cambiamento della psichiatria: grazie alle sue teorie e all'esperienza messa in pratica nei manicomi di Gorizia e Trieste ha ridato diritti e dignità a migliaia di persone. Uomini, donne, ragazzi, vestiti tutti uguali con un lungo camicione grigio, reclusi, a volte costretti nelle camicie di forza, sottoposti a bagni ghiacciati e letti di contenzione oltre che a un uso scellerato di psicofarmaci, con Basaglia hanno potuto riprendersi la vita e disporre del proprio tempo. Da istituzione pensata per difendere i sani dai malati, l'ospedale psichiatrico è diventato il luogo dove persone deboli potevano essere curate e salvate.

<https://www.raicultura.it/speciali/viaggionellaleggebasaglia>

Zavoli incontra Basaglia

L'intervista allo psichiatra Franco Basaglia con la testimonianza dei suoi pazienti del manicomio di Gorizia.

<https://www.raiplay.it/programmi/zavoliincontrabasaglia>

E tu slegalo

Gli allievi diretti e le generazioni immediatamente successive raccontano le idee con cui Franco Basaglia elaborò le rivoluzionarie teorie sulla salute mentale. Ponendo al centro della cura la persona e il suo disagio, lo psichiatra riuscì a demolire le istituzioni manicomiali, eliminando pratiche come la contenzione fisica e l'elettroshock.

<https://www.raiplay.it/programmi/etuslegalo>

SOS Adolescenti in crisi – Storie di cura e di crescita

Interviste realizzate a giovani, neuropsichiatri, psicologi, dirigenti ed educatori UOSD-Interventi precoci in età evolutiva.

<https://www.raisplay.it/programmi/sosadolescentiincrisi>

La fisica dell'amore

Alessandro Roberto ha raccontato la sua condizione di "hikikomori", cioè una persona che decide di seguire un percorso di reclusione autoindotta e di tagliarsi fuori da qualsiasi relazione sociale.

<https://www.raisplay.it/video/2024/04/Alessandro-e-il-fenomeno-degli-hikikomori---La-fisica-dell-amore---24042024-24694e71-f858-4393-becf-44f23d633b1b.html>

Mi chiamo fuori – Il fenomeno degli Hikikomori e il ritiro sociale tra gli adolescenti

Mi chiamo fuori affronta il tema del ritiro sociale, fenomeno conosciuto anche come "hikikomori". Si tratta di adolescenti e giovani adulti che sviluppano una fobia nei confronti della scuola e a poco a poco smettono di frequentarla, rifiutando ogni altro contatto sociale, per ritirarsi nella propria stanza. In costante aumento in Italia, questa condizione coinvolge, secondo stime recenti, tra i 60.000 e i 100.000 casi. *Mi Chiamo fuori* racconta questo mondo dall'interno entrando nelle vite di giovani che vivono in completo isolamento per comprendere una realtà complessa, radicata nelle criticità del nostro tempo.

<https://www.raiplaysound.it/playlist/michiamofuori-ilfenomenohikikomorieilritirosocialetragliadolescenti>

RO.MENS, Festival della Salute Mentale

Un Festival di promozione e di prevenzione diffusa della salute mentale, per abbattere i muri del pregiudizio e per favorire atteggiamenti di accettazione. È nato nel 2022 nella Capitale per iniziativa del Dipartimento di Salute Mentale della ASL Roma 2 e con il Patrocinio di Roma Capitale e RAI, RO.MENS, il primo Festival dedicato ad abbattere il pregiudizio e la discriminazione nei confronti delle persone che soffrono di disagio psichico e sociale.

<https://www.raicultura.it/speciali/romensfestivaldellasalutementale1>

Nessuno è normale

La terza edizione di RO.MENS si è svolta dal 3 all'8 ottobre con vari eventi e una novità, Music@Mens. Nell'ambito del concorso da oltre 70 canzoni in concorso si è arrivati a selezionarne 16, che il 7 ottobre sono state premiate al Teatro di Tor Bella Monaca. Emblematiche le parole di Mariella Nava: *“Negli artisti ci deve essere la pazzia, altrimenti non siamo considerati tali”*. La musica, come le altre arti, è un grande collante di inclusione sociale; aiuta a combattere i pregiudizi. La cantautrice ha cantato, insieme a Nando Cittarella e ad utenti e operatori dell'Asl Roma 2, l'inno per questa edizione di RO.MENS, intitolato “Nessuno è normale”. <https://www.youtube.com/watch?v=78a7NbafGzM>

10 settembre, è la Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio.

Parlano esperti dell'Istituto C. Gaslini di Genova.

<https://www.facebook.com/istitutogaslini/videos/-oggi-domenica-10-settembre-%C3%A8-la-giornata-mondiale-per-la-prevenzione-del-suicid/310495484858944/>

Prevenzione al suicidio – Un mondo unito

Campagna promossa dal Servizio per la Prevenzione al Suicidio - U.O.C. di Psichiatria dell'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea Sapienza Università di Roma in occasione della 12^a edizione della Giornata Mondiale per la prevenzione del suicidio che si celebra ogni anno il 10 settembre dal 2003.

Ogni anno, circa 1 milione di persone muoiono a causa del suicidio; approssimativamente una morte ogni 40 secondi. In Italia ci sono circa 4000 suicidi ogni anno e purtroppo ancora poco si sta facendo per fronteggiare un'emergenza di salute pubblica.

<https://www.raiplay.it/video/2014/09/Prevenzione-al-suicidio-un-mondo-unito-11f7f66f-db25-4447-8f46-111466b2a665.html>

Mario Tobino: io, medico di manicomio - Trentacinque anni tra i matti

Anche i matti sono creature degne d'amore

Mario Tobino racconta la sua straordinaria esperienza di psichiatra: trentacinque anni vissuti da medico e direttore nell'ospedale psichiatrico di Lucca, alloggiando all'interno, nelle due stanzette che ci mostra il filmato. Sono le stesse stanze in cui, da scrittore, ha steso i suoi libri. E il manicomio è lo stesso che ha narrato nelle pagine di *Le libere donne di Magliano*.

<https://www.raicultura.it/letteratura/articoli/2018/12/Mario-Tobino-io-medico-di-manicomio-80c2cbbc-c5d5-4e1c-9cb1-49061b24b985.html>

L'Alda Merini

L'intervista a TV7

Alda Merini viene intervistata sull'attività poetica e sui problemi psichiatrici che l'hanno afflitta. La causa scatenante della sua depressione è individuata dalla poetessa nella fine del matrimonio. Alda Merini racconta della sofferenza dei malati mentali, che tuttavia non inficia le facoltà intellettuali.

<https://www.teche.rai.it/programmi/la-pazza-della-porta-accanto/>

2. Testi e libri

L'adolescenza è una fase critica caratterizzata da molti cambiamenti fisici, emotivi e sociali, durante la quale possono emergere problemi di salute mentale. A livello globale, un adolescente su sette tra i 10 e i 19 anni è alle prese con un disturbo psicologico, con condizioni come la depressione, l'ansia e i disturbi comportamentali che sono prevalenti.

Nonostante le statistiche allarmanti, molte difficoltà psicologiche passano inosservate e non vengono trattate; per questo L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea l'importanza della diagnosi precoce e del trattamento dei problemi di salute mentale riscontrati in adolescenza, evitando l'istituzionalizzazione e l'eccessiva medicalizzazione.

I principali segnali d'allarme per riconoscere una sofferenza psicologica o un possibile disturbo mentale tra gli adolescenti sono:

- Ritiro sociale e cambiamenti nelle relazioni: se un adolescente si sta ritirando dal gruppo dei pari o sta cambiando in modo significativo la cerchia delle amicizie, potrebbe essere un segno di stress psicologico. Il crescente isolamento e la distanza da amici e familiari dovrebbero essere presi sul serio.
- Peggioramento del rendimento scolastico: sebbene tutti possano incontrare difficoltà accademiche di tanto in tanto, un calo improvviso e significativo del rendimento scolastico può essere un campanello d'allarme. Ciò potrebbe indicare che l'adolescente sta affrontando difficoltà emotive o mentali che influiscono sulle sue prestazioni.
- Stanchezza e perdita di interesse: è normale che gli adolescenti abbiano bisogno di dormire molto e sembrino stanchi. Tuttavia, se un giovane mostra una radicale perdita di interesse per le attività che lo appassionavano, come gli hobby o le attività sportive, ciò potrebbe indicare un problema di fondo di stress o disturbo mentale.
- Difficoltà di concentrazione e di memoria: problemi di concentrazione, perdita di memoria o pensieri incomprensibili agli altri possono essere indicatori di stress

psicologico. Questi sintomi possono rendere difficile per l'adolescente partecipare in modo efficace alle attività quotidiane e accademiche.

- Cambiamenti nell'aspetto e nel comportamento: alterazioni dell'aspetto personale, come una riduzione della cura personale (igiene o abbigliamento trascurati), possono essere riconducibili a segnali di problemi di salute mentale. Inoltre, gli sbalzi d'umore rapidi ed esagerati, così come i comportamenti insoliti o illogici, dovrebbero essere tenuti sotto stretta osservazione.

Questi segnali possono variare da individuo a individuo, ma se si dovesse notare una combinazione di questi comportamenti in un adolescente, è fondamentale prendere in considerazione il supporto e l'aiuto professionale. La salute mentale degli adolescenti merita attenzione e comprensione, e il coinvolgimento dei genitori e degli adulti premurosi può fare la differenza nelle loro vite.

Tutt'ora, infatti, i pregiudizi che ruotano intorno alle problematiche di salute mentale sono radicati nell'immaginario collettivo e influenzano moltissime persone. Può capitare ancora oggi che qualcuno pensi: dallo psicologo "ci vanno i matti"; può bastare lo sfogo con un amico quando qualcosa non va; se si va in terapia è meglio tenerlo segreto per non essere giudicati; una persona con disturbi psichiatrici può essere pericolosa.

Oltre a lottare contro pregiudizi e discriminazione, ci sono altre ragioni per cui oggi la Giornata mondiale della salute mentale riveste una grande importanza. Sono i temi della prevenzione e degli interventi tempestivi, utili a evitare terapie "tardive" che non riescono a intervenire sull'esordio dei disturbi e dell'accessibilità ai servizi psicologici nei territori e la necessità di svolgere più azioni che vedano la collaborazione di professionisti, Istituzioni e altri attori pubblici e privati, in un'ottica non solo di sostegno al paziente, ma anche alle famiglie e ai professionisti stessi.

Da Salute mentale: i segnali per riconoscere un disagio negli adolescenti

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/salute-mentale-i-segnali-riconoscere-un-disagio-negli-adolescenti>

- Franco Basaglia - *L'istituzione negata*. Rapporto da un ospedale psichiatrico, nota introduttiva di Franca Ongaro Basaglia, Baldini +Castoldi (2024)

«Noi neghiamo dialetticamente il nostro mandato sociale che ci richiederebbe di considerare il malato come un non-uomo e, negandolo, neghiamo il malato come non-uomo. Noi neghiamo la disumanizzazione del malato come risultato ultimo della malattia, imputandone il livello di distruzione alle violenze dell'asilo, dell'istituto, delle sue mortificazioni e imposizioni; che ci rimandano poi alla violenza, alla prevaricazione, alle mortificazioni su cui si fonda il nostro sistema sociale.»

Ripubblicati in occasione del centenario della sua nascita, i libri di Franco Basaglia rappresentano una conquista di civiltà che ha sovvertito il modo comune di pensare e che continua a risuonare necessaria e vitale nel nostro presente.

- Eugenio Borgna, *La follia che è anche in noi*, Giulio Einaudi Editore (2019),
“Ciascuno di noi può andare incontro alla sofferenza psichica indipendentemente dall’età, dalla cultura e dalla condizione sociale”.

-Alberta Basaglia, *Le nuvole di Picasso*, Feltrinelli (2014)
“I bambini, solo conoscendo il senso delle cose, riescono a spiegarsele. E per capire chiedono, instancabili, sempre. Quando si regge lo stillicidio dei loro perché e ci si sforza di dargli le risposte che meritano, si arriva sempre al cuore delle questioni.”

Figlia di Franco Basaglia, psicologa, è responsabile del Servizio partecipazione giovanile e Cultura di pace del Comune di Venezia, dove, dal 1980, ha guidato il Centro donna e il Centro antiviolenza. Ha una lunga esperienza di lavoro sulle tematiche legate al contrasto della violenza di genere e di tutte le discriminazioni.

-Alda Merini, *La pazza della porta accanto*, Bompiani (2017)
L'autrice mette a nudo e indaga i momenti cruciali della sua esperienza di poeta e di donna in una sorta di diario che visita gli affetti familiari e gli amori, la follia e la reclusione maniacale, la propria vocazione poetica.

“Quella croce senza giustizia che è stato il mio manicomio non ha fatto che rivelarmi la grande potenza della vita”.

<https://www.aldamerini.it/>