

CONOSCERE LA PSICOLOGIA

# Psicologia e Salute

DR.SSA MIRNA MORONI

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

VICE-PRESIDENTE ASSOCIAZIONE SCIENTIFICO-  
CULTURALE PROFESSIONE PSICOLOGO

# Domande:

- 1) Cosa si intende per salute?
- 2) Qual è il legame tra psicologia e salute?

# Concetto di salute

- E' uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale dell'uomo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale e non consiste soltanto nell'assenza di malattia o infermità.
- E' uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano, qualunque ne siano la razza, la religione, le opinioni politiche e le condizioni economiche-sociali (OMS 1948)

# Evoluzione del concetto di salute

Modello paternalistico: le persone non sono viste come competenti e vengono tutelate dal servizio sanitario



Modello dell'empowerment: le persone sono considerate competenti e il sistema promuove e valorizza le competenze perché le persone possano effettuare scelte consapevoli e autonome

Visione biomedica vs visione bio-psico-sociale  
Concezione riduttivistica vs sistemica, multidimensionale

# Cambiamento del concetto di salute

- Scoperte in ambito medico
- Sviluppo conoscenze nel campo delle malattie mentali e successivamente anche nel campo delle scienze sociali, delle scienze politiche e delle scienze economiche con le loro implicazioni nei riguardi della salute umana.
- 1915-1945, definito da E.J. Hobsbawm (1994) come «Età della catastrofe»: desiderio di pace, di libertà, di sviluppo sereno e tranquillo tra le nazioni e tra i popoli,
- Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU)
- Dichiarazione Universale dei Diritti Umani

# La salute come valore

- La salute è considerata un valore fondamentale perché permette il benessere individuale e collettivo, influenzando la capacità di affrontare la vita quotidiana e le sfide. Questo valore è anche interpretato come un bene comune, richiedendo responsabilità individuale e collettiva per garantirne la tutela, e come un diritto fondamentale garantito dalla Costituzione italiana (art. 32: «La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della comunità»)
- Legge n.833/78: La tutela della salute è garantita attraverso il Servizio Sanitario Nazionale.

# Obiettivi specifici di supporto alla strategia regionale europea di salute per tutti (OMS, Ufficio per l'Europa, Copenaghen, 1985)

- il grado di salute può essere misurato in termini di abilità con la quale un individuo o un gruppo di persone è in grado di realizzare le sue aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni e di affrontare ed eventualmente di cambiare l'ambiente in cui vive.
- evoluzione del concetto di base: salute poteva come risorsa della vita di ogni giorno e non come un obiettivo da raggiungere. Si pone l'accento sulle capacità delle persone, estendendo il concetto di salute e indicando una strada possibile e pratica per misurare, con adeguati indicatori, il grado di salute degli individui e dei gruppi.

# Pre-requisiti alla salute (Carta di Ottawa, 1986)

- Senza pace e giustizia sociale, senza cibo sufficiente e acqua, senza un'educazione e un'abitazione decente, senza che ognuno e tutti abbiano un ruolo da svolgere nella società e senza un reddito adeguato non ci può essere salute, né crescita reale, né sviluppo sociale.

# Promozione della salute: azioni strategiche (Carta di Ottawa, 1986)

- 1. Creare politiche pubbliche che promuovano la salute della popolazione
- 2. Creare ambienti favorevoli
- 3. Rafforzare l'azione di comunità
- 4. Sviluppare abilità personali
- 5. Riorientare i servizi sanitari verso la prevenzione

# L'educazione alla salute

- L'educazione alla salute si occupa da un lato di trasmettere informazioni in merito ai fattori sociali, economici ed ambientali che possono incidere sulla salute, incluso il ricorso ai servizi sanitari, dall'altro s'impegna a sviluppare e a rafforzare le capacità di vita. L'educazione alla salute rappresenta uno dei principali approcci d'intervento della promozione della salute (Glossario HPH, OMS)

# I determinanti della salute

- fattori genetici, ambientali, **stili di vita, fattori economici e sociali**, aspetti psicologici
- **La promozione della salute** si occupa essenzialmente delle **azioni volte ad affrontare tutti i determinanti di salute potenzialmente modificabili**.
- I fattori che influenzano la salute non sono solo quelli legati alle azioni individuali, come comportamenti e stili di vita.
- La salute di ciascuno è influenzata largamente da fattori come reddito e stato sociale, livello di istruzione, occupazione e condizioni lavorative, accesso a servizi sanitari appropriati e ambiente fisico e spesso le **disuguaglianze sociali generano disuguaglianze anche a livello di salute**.

# Aspetti psicologici

- Capacità di gestire pensieri, emozioni e stress, il benessere soggettivo, l'autonomia e le relazioni sociali. L'interazione tra questi fattori determina il rischio di malattia e l'opportunità di vivere in salute.
- **Salute mentale:** Capacità di gestire le proprie emozioni, pensieri e comportamenti.
- **Benessere soggettivo:** Livello di stress, equilibrio tra lavoro e vita privata, e soddisfazione generale.
- **Autonomia e controllo:** Senso di controllo sulla propria vita e sul proprio destino.
- **Relazioni sociali:** La qualità delle interazioni sociali e il supporto comunitario.
- **Stress:** L'esposizione a stress cronico o acuto può avere effetti dannosi sulla salute, portando a ansia e depressione.
- **Interazione tra aspetti psicologici e determinanti della salute**
- **Stress e posizione sociale:** Le condizioni di stress legate a una bassa posizione sociale o lavorativa possono aumentare il rischio di malattie.
- **Cultura e accesso:** La povertà, la scarsa istruzione e la mancanza di assicurazione sanitaria possono limitare l'accesso a cure mediche adeguate, influenzando la diagnosi e il trattamento delle malattie.
- **Determinanti sociali e salute mentale:** Fattori sociali come povertà e disoccupazione sono strettamente legati a un aumento del rischio di disturbi mentali, sottolineando il ruolo centrale dei determinanti sociali anche per la salute mentale.

# La prevenzione

- A seconda degli obiettivi che si pone e della fase di intervento:
- 1) la prevenzione PRIMARIA
- 2) la prevenzione SECONDARIA
- 3) la prevenzione TERZIARIA

# Strumenti della psicologia 1

- **PREVENZIONE PRIMARIA:** intervenenti prima che si sviluppi una malattia o un disagio: informare, formare, sensibilizzare, addestrare, educare. Promozione del benessere, potenziamento delle capacità individuali e comunitarie, creazione di ambienti protetti attraverso programmi educativi, sostegno alle reti sociali e promozione di stili di vita sani. prevenzione primaria in psicologia della salute e di comunità
- **Obiettivi e strategie**
- **Intervenire prima dell'insorgenza:** L'obiettivo è bloccare il processo che porta al disagio psicologico, intervenendo su condizioni ritenute potenzialmente dannose.
- **Potenziare le risorse individuali:** Aiutare le persone a sviluppare abilità e capacità per gestire lo stress, migliorare la qualità della vita e avere un maggiore controllo sulla propria salute.
- **Promuovere stili di vita sani:** Incoraggiare abitudini come l'esercizio fisico regolare, una sana alimentazione, un sonno di qualità e la gestione del consumo di caffè.
- **Creare ambienti protetti:** Implementare programmi educativi e interattivi nelle scuole e nei luoghi di lavoro per affrontare problemi psicologici specifici.
- **Favorire la coesione sociale:** Sviluppare reti sociali e promuovere la partecipazione attiva dei cittadini attraverso laboratori e iniziative che coinvolgano la comunità.

# Strumenti della psicologia 2

- **PREVENZIONE SECONDARIA:** individuazione precoce di problemi e sulla loro gestione tempestiva per impedire che peggiorino o diventino disturbi cronici. Si rivolge a individui o gruppi considerati a rischio, intervenendo prima che i malesseri si trasformino in patologie più gravi. Screening, supporto, promozione del benessere
- **Obiettivi e ambiti di applicazione**
- **Individuazione precoce:** Identificare precocemente disagi psicologici che sono emersi ma non si sono ancora evoluti in disturbi conclamati.
- **Intervento tempestivo:** Attuare interventi psicologici e psicosociali nel più breve tempo possibile per prevenire l'aggravamento del problema.
- **Riduzione della durata e gravità:** Accorciare la durata delle disfunzioni psicologiche e limitarne le conseguenze negative

# Strumenti della psicologia 3

- **PREVENZIONE TERZIARIA:** prevenire complicanze, recidive e peggioramenti in chi ha già una malattia o un disturbo, attraverso interventi riabilitativi, assistenziali e di reinserimento sociale, familiare e lavorativo. In ambito di comunità, questo approccio si traduce nel supportare la qualità della vita e l'integrazione, spesso tramite la collaborazione con associazioni e il potenziamento delle risorse locali per favorire il confronto e ridurre l'isolamento.
- **Obiettivi principali**
- **Prevenire le recidive:** Evitare che un disturbo o una malattia si ripresenti dopo un primo episodio.
- **Limitare le conseguenze:** Ridurre al minimo i danni e i deficit funzionali derivanti da una patologia pregressa.
- **Migliorare la qualità della vita:** Favorire il benessere e l'autonomia del paziente, migliorando il suo inserimento nella vita quotidiana.

# Salute mentale

- la **salute mentale** è definita 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.*
- Non si tratta solo di riconoscere le manifestazioni evidenti della sofferenza o di intervenire quando il disagio è conclamato ma di accogliere la salute mentale come un pilastro imprescindibile della prevenzione, capace di agire in modo profondo molto prima che il malessere diventi patologia.
- Prevenzione, in questo senso, significa creare contesti che favoriscano l'ascolto, la regolazione emotiva, l'elaborazione dell'esperienza, e che permettano alle persone di costruire risorse interne per affrontare la vita quotidiana. Significa riconoscere che l'equilibrio psicologico non è un punto di partenza scontato, ma un processo continuo da sostenere con cura, attenzione e rispetto. Ed è solo restituendo dignità e valore alla salute mentale che possiamo davvero promuovere una cultura della prevenzione che sia completa, umana e integrata.

# Critiche alla concezione attuale di salute

- Le condizioni demografiche e sociali, le conoscenze mediche e le politiche sanitarie sono oggi molto diverse rispetto all'epoca storica in cui è stata formulata la citata definizione.  
Se nel 1948 promuovere la salute significava soprattutto combattere malattie acute (ad esempio la poliomielite), oggi le sfide sono altre e sono legate soprattutto all'**invecchiamento**, alla **gestione delle malattie croniche** o di lunga durata e alle forme di **disabilità**, che rappresentano le maggiori voci di spesa dei sistemi sanitari dei Paesi ad alto reddito come l'Italia.
- Definire le persone con disturbi cronici o portatrici di disabilità come necessariamente "**malate**", sminuisce il valore della capacità umana di adattarsi e far fronte a tutto quello che ci mette alla prova sul piano fisico, emotivo e sociale, e quindi di vivere con soddisfazione e sentirsi realizzati nonostante una malattia fisica o una disabilità.

# Riflessioni

- **Il concetto di salute** fa riflettere su come cambiamenti nella società richiedano anche **cambiamenti di visione** da parte di chi si occupa della promozione di salute e benessere.
- Dal punto di vista di chi lavora **per promuovere salute e benessere**, anche in campo sociale, assistenziale e sanitario, questa visione di salute invita ad una **lettura delle problematiche dei destinatari dei servizi** non solo in termini di deficit e disturbi, ma **anche in termini di risorse** interne o sociali, **da intercettare, stimolare e incrementare**.
- In questa visione **gli utenti non sono** considerati **semplici recettori passivi** di interventi, ma potenziali **attori sociali da sostenere** nel processo di guarigione, inteso come un processo attivo, dinamico, di acquisizione e mantenimento di autonomie e diritti.
- I concetti di progetto e piano individualizzato, di empowerment e partecipazione, diventano quindi strumenti di lavoro per sostenere la salute delle persone, includendo in questo gruppo anche persone portatrici di disabilità e patologie croniche.

# Salute di chi?

- **Anziani/persone in difficoltà:**
- Centratura sulla persona
- Autonomia residua, risorse
- Relazioni di aiuto
- **Assistenti familiari:**
- gestione dello stress derivante dalla relazione di aiuto:  
informazione, formazione, competenze relazionali e emotive,  
supervisione

# Grazie per l'attenzione

## Bibliografia:

- Bertini M. (1986), **Psicologia e salute**, La Nuova Italia, Firenze.
- Bertini M. (2002), “Modello bio-psico-sociale e salutogenesi”, in P. Braibanti (a cura di), **Pensare la salute**, FrancoAngeli, Milano.
- Cesa Bianchi, Sala. (1989), **Psicologia dell'invecchiamento**, Franco Angeli, Milano
- Engel G. L., (1980), **The clinical application of the biopsychosocial model**, American Journal of Psychiatry, 137, 535-544.