

**Giuseppina Berio psicologa- psicoterapeuta.**  
giuseppina.berio@gmail.com

**LEO - Contest SFIDA N. 2**  
**Forum Sistema Salute 10 ottobre 2019**

L'OMS ha sottolineato l'importanza della prevenzione dei disturbi mentali e la necessità di riconoscere precocemente i segnali di disagio e di combattere il pregiudizio che limita la possibilità di accesso ai Servizi.

La prevenzione avviene fuori dai Servizi, ma in collaborazione con essi, è mirata a identificare segni e comportamenti che richiedono attenzione e a costruire interventi che, neutralizzando il più possibile i fattori di rischio, possano promuovere benessere psicologico e indirizzare, quando necessario, a terapie adeguate di tipo psicoterapico e psicofarmacologico.

### **Obiettivi della sfida :**

- a) Trovare strategie che sfruttino tecnologie dell'intelligenza artificiale per intercettare e raggiungere persone a rischio di problematiche di salute mentale .
- b) Costruire un dialogo con i destinatari dell'intervento per un primo supporto e per prevenzione di situazioni a rischio (come ad es. comportamenti di tipo autolesivo, o situazioni di estremo isolamento sociale) per motivarli all'accesso ai servizi di cura, utilizzando le nuove tecnologie, unite però a preparazione specifica e capacità di contatto rispettoso e sensibile.

### **Target:**

#### **1) Adolescenti e giovani adulti con disagio psichico e depressione.**

Sono in aumento anche in Italia i problemi di depressione e disturbi psichici nei giovani, “ si tratta di ragazzi invisibili, poco intercettati e particolarmente vulnerabili... Spesso l'aiuto arriva troppo tardi” ( F.Albano- Autorità Garante Infanzia e adolescenza 2018 ).

#### **2 ) Famiglie dove un genitore è affetto da patologia psichiatrica e/o madri in situazione di depressione post parto.**

La psicopatologia del genitore esercita la sua influenza negativa sullo sviluppo emotivo dei figli. I servizi di salute mentale adulti non hanno ancora sufficiente attenzione alla considerazione dell'utenza sotto il profilo del ruolo di genitore per prevenire il disagio psichico dei figli.

#### **3) Persone anziane a rischio depressione e isolamento.**

Nello sviluppo della depressione in età senile la solitudine e la mancanza di un supporto sociale adeguato giocano un ruolo fondamentale.

La depressione senile è un fenomeno in crescita, che colpisce un numero sempre maggiore di persone.

## **NOTE SUI TRE TARGET.**

### **Target 1 Problemi di salute mentale e depressione di adolescenti e giovani adulti.**

In adolescenza i sintomi tipici della patologia depressiva possono essere poco evidenti, lasciando il posto ad “equivalenti depressivi” ( dolori fisici, ipocondria, irritabilità, apatia, stanchezza eccessiva) che rendono difficile cogliere il malessere del ragazzo.

Segnali d’allarme sono a volte anche comportamenti disfunzionali, disturbi dell’umore, del sonno e dell’attenzione, con varie cause, anche di tipo biologico.

Tipico delle “nuove fragilità” è il sentimento di fallimento di fronte agli insuccessi, l’ansia sociale e la vergogna di fronte allo sguardo degli altri. Vi è inoltre ansia ed eccessiva preoccupazione per il proprio aspetto. Possono essere presenti idee suicidarie, talvolta anche causate dall’esser stati vittime di bullismo e cyberbullismo. Il dolore mentale non è tollerato e viene trasformato in azioni dannose per anestetizzare il dolore con altri dolori: tagli, disordini alimentari, abuso di alcool e sostanze, giochi pericolosi, ecc.

Un fenomeno nuovo e in grande espansione è quello degli Hikikomori, giovani e meno giovani che rifiutano il mondo e si chiudono in camera per non uscirne più per mesi o per anni. Per loro la rete è l’unico modo con cui mantenere contatti con l’esterno e anche i terapeuti devono utilizzare le chat, o Skype per riuscire ad entrare in contatto con loro.

### **Target 2 Patologie psichiatriche di adulti con figli minorenni.**

Sono tantissimi i **bambini e gli adolescenti a rischio, figli di persone con disturbi mentali gravi**, invisibili perchè non messi all’attenzione dei servizi, se non in casi di maltrattamenti e abusi.

Se i genitori hanno problemi di salute mentale, i figli possono dover affrontare situazioni difficili e dolorose, vivere il genitore come ostile e fuori controllo, imprevedibile o assente. Pertanto possono sentirsi a loro volta ansiosi, abbandonati e sviluppare sensi di colpa nei confronti del genitore sofferente, soprattutto se nessuno li ha aiutati a parlare e avere consapevolezza della malattia del genitore per non sentirsi colpevole dei suoi sbalzi repentini di umore.

La **depressione post parto delle madri** è invece un disturbo dell’umore che colpisce il 10-20 % delle donne nel periodo successivo al parto. Si presenta con crisi di pianto prolungate nel tempo, irritabilità, insonnia, assenza di interesse o rifiuto esplicito verso il neonato. Talvolta i sintomi sono sfumati e non riconoscibili neanche dal partner. In casi più gravi si ha psicosi puerperale. La depressione post parto, se non adeguatamente curata, può avere effetti sul figlio, anche nel tempo.

### **Target 3 Anziani con disturbi dell’umore**

La comparsa di disturbi cronici, la perdita delle autonomie, la progressiva riduzione delle attività e degli interessi, la perdita delle relazioni significative, sono alcune delle variabili che spiegano l’aumento della depressione nella popolazione anziana. La depressione nell’anziano è un disturbo che spesso può non essere riconosciuto: compaiono infatti più spesso sintomi psicosomatici (ad esempio disturbi gastrointestinali), preoccupazioni ipocondriache, oppure calo di energie, perdita di interessi e disturbi del sonno.

Oltre alle terapie farmacologiche quando necessarie, occorre intervenire per facilitare dinamiche di socializzazione e trovare nuove strategie per dare un supporto che eviti le sensazioni di solitudine, creando contesti gruppali nuovi, dove poter sperimentare ascolto, sostegno e condivisione.

Gli anziani inoltre rappresentano il gruppo con la più elevata presenza di suicidio. Va posta particolare attenzione al fatto che gli anziani non riportano frequentemente pensieri suicidi e non utilizzano i servizi preposti. La prevenzione del suicidio sembra una via percorribile anche per gli

anziani: è dimostrato che una appropriata consultazione specialistica, interventi per ridurre l'isolamento sociale e l'aumento della comunicazione, anche solo telefonica, riducono la mortalità per suicidio.

### **ALCUNE APP RELATIVE AI TARGET PROPOSTI.**

La Voce Amica è stata la più antica help line d'Italia, inaugurata a Firenze nel 1964, tuttora attiva. Con l'avvento delle nuove tecnologie sono nati siti, blog e app, dedicate soprattutto ai giovani, per consentire di confrontarsi on line, in forma anonima, con altri giovani, o con esperti.

**Per target 1 [www.apptoyoung.it](http://www.apptoyoung.it)** promossa dal Comune di Firenze, è un'applicazione che dialoga con i ragazzi per aiutarli ad affrontare il loro disagio. Il progetto è partito dal presupposto che, se si vuole intercettare il malessere dei giovani, servono linguaggi diversi, serve stare là dove i ragazzi vivono, cioè online. A volte una chat è più efficace di una voce, anche perchè gli adolescenti sono meno abituati a narrare il loro vissuto emotivo. Al di là dello schermo c'è un team di psicologi, o ci sono dei coetanei, supervisionati da esperti.

**[genitorincorso.comune.fi](http://genitorincorso.comune.fi)** sito e pagina facebook Consulenza on line per genitori di adolescenti, promossa da Comune di Firenze

**Per target 2** Blog e pagina facebook **[miamadrebipolare.blogspot.com](http://miamadrebipolare.blogspot.com)** prima web community in Italia per i figli di persone con un disagio mentale e **[www.mybluebox.it](http://www.mybluebox.it)** primo portale italiano sulla tematica del disturbo psichico genitoriale, dedicato a giovani, genitori e professionisti.

**Per target 3** Numerose sono ormai le App pensate per gli anziani e dedicate alla salute, o per inviare messaggi in casi di urgenza, per giochi e intrattenimento. Non sembra esserci invece una app, o web community, per ascolto di problematiche di tipo emotivo- affettivo, o disturbi dell'umore.