

LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO NEL PROGRAMMA EDUCAZIONE TRA PARI

(Webinar)

La salute mentale costituisce un tema che si inserisce nel concetto di salute e benessere definito, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), come «*stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità*». In questo senso, la salute mentale coinvolge ogni singolo individuo e la società nel suo complesso.

Il "Programma EducaPari" affronta varie tematiche, tra le quali quelle relative al benessere e alla salute sessuale e relazionale e al contrasto alle dipendenze da sostanze e da comportamenti. Considerando tali tematiche nel loro complesso, risulta evidente come "EducaPari" entri, ancorché indirettamente, nella tematica della Salute Mentale

Il presente webinar ha l'obiettivo di evidenziare la necessità di ridefinire il concetto di salute mentale considerandolo non solo in termini di prevenzione di un "disturbo", ma anche, e soprattutto, di promozione della salute, focalizzandosi sulle risorse individuali e sulle strategie di coping* che si muovono in direzione del benessere fisico e mentale.

La salute mentale e, più specificatamente, il "benessere della salute mentale" si concretizza, dunque, non solo in "assenza" di malattia, bensì anche attraverso la capacità di gestire e affrontare situazioni critiche.

assenza ----- *benessere fisico*
malattia e mentale

Salute Mentale

A partire da tale riflessione, attraverso il presente webinar, si vogliono delineare le azioni che promuovono il benessere psicologico.

Occorre accostarsi alla "salute mentale" e tradurre tale tematica nel programma Educazione tra Pari mediante un'ottica salutogenica che pone l'accento sulle determinanti di salute e su come queste possano essere rinforzate, piuttosto che agire sugli stressor che contribuiscono all'insorgere della patologia.

A tal fine, risulta necessario fornire ai ragazzi e a tutti coloro che frequentano la comunità scolastica concetti e strumenti di "benessere psicologico" focalizzati sui processi di empowerment individuale che permettono di affrontare situazioni di stress in maniera adattiva e funzionale e di percepire l'incertezza e le problematiche come una sfida e non come un limite.

Imparare, ad esempio, a gestire gli stati d'animo, anche attraverso tecniche di rilassamento come la Mindfulness e potenziare l'intelligenza emotiva riconoscendo le proprie e altrui emozioni, connotandole di un giusto significato al fine di non confonderle con condizioni patologiche che necessitano di cure e percorsi diversi (es. distinguere un attacco di panico da uno stato d'ansia insorto in previsione di una verifica scolastica).

Bisogna, quindi, inserire all'interno della programmazione dell'Educazione tra Pari, tematiche riguardanti: la comprensione dell'ambiente circostante, il "dare significato" agli eventi che accadono, la pianificazione degli obiettivi e la programmazione delle modalità con cui si intende raggiungerli, così come l'importanza del possedere consapevolezza circa le proprie risorse, il consolidamento di motivazioni intrinseche, l'elaborazione delle emozioni a connotazione negativa e il convogliarle su attività adattive e funzionali.

Il presente webinar è promosso UOS Promozione Salute di ATS Città Metropolitana di Milano in collaborazione con l'Ufficio Scolastico - AT Milano, la Cabina di Regia della Rete delle Scuole che Promuovono Salute - AT Milano e ASST Ovest MI.

*strategie cognitive e comportamentali messe in atto per fronteggiare situazioni avverse, nuove e che possono provocare reazioni di stress.