

"D
PARTE TUTTO DA LO."

NEL 21ESIMO SECOLO, UNO DEI PROBLEMI PIÙ
POPOLARI E RILEVANTI TRA LE PERSONE È PROPRIO
LA SALUTE E IL DISAGIO MENTALE.

LA SALUTE MENTALE È UN ASPECTO FONDAMENTALE
PER IL BENESSERE DELL'ESSERE UMANO, LA QUALE
SPESSE VOLTE VIENE TRASCURATA E MESSA IN
SECONDO PIANO RISPETTO A QUELLA FISICA, SEBBENE
VISIBILE E PIÙ EVIDENTE. NONOSTANTE SIA
UN ARGOMENTO ABBASTANZA COMPLESSO MA, SECONDO
VARI DATI, COMUNE IN MOLTE PERSONE, DEL DISAGIO
MENTALE SE N'È INIZIATO A PARLARE SOLO RECENTEMENTE
E SOPRATTUTTO TRA I GIOVANI RISPETTO AD ADULTI
E ANZIANI.

IN QUESTA SOCIETÀ, PRESSIONI DI
TIPO SOCIALI, SCOLASTICHE E MOLTO SPESSE FAMILIARI,
AUMENTANDO COSTANTEMENTE CASI RIGUARDANTI
LA SALUTE A RISCHIO E AD ALIMENTARE SPESSE
SOLO ANCHE I SOCIAL NETWORK SPECIALEMENTE
NEI RAGAZZI, AI QUALI A VOLTE IL DOLORE MENTALE
PARÈ TROPPO FORTE E QUINDI LO TRASFERISCONO
A VOLTA VOLTA SUL CORPO, INFATTI COME ESEMP
SI PRENDE IN CONSIDERAZIONE L'AUTOLESIONE
CHE PUÒ ESSERE DATO DA QUESTI FATTORI. PER

QUANTO RIGUARDA LA QUESTIONE DEI SOCIAL,
TUTTORA VIVIAMO IN UNA SOCIETÀ IN CUI AFFRONTARE
I PROPRIO DISAGI È VERGOGNOSO ED IMBARAZZANTE,
COME PER IL "MITO" DI INTRAPRENDERE UN PERCORSO
PSICOLOGICO CON UNO PSICOLOGO, IL QUALE È
VISTO IN UNA MANIERA NEGATIVA CHE FA SENTIRE
I RAGAZZI PICCOLI E PROBLEMATICI. IN QUESTO CONTESTO
È ORA DIVENTATO IMPORTANTE, SE NON ESSENZIALE,

CONOSCERE E AFFRONTARE IL DISAGIO MENTALE
SENZA VERGOGNA, IMBARAZZO O PREGIUDIZI.
SECONDO L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA
SANITÀ (OMS), LA SALUTE MENTALE NON
RIGUARDA SOLO L'ASSENZA DI MALATTIE PSICHIATRICHE,
MA VIENE DEFINITA PROPRIO COME UNO STATO
DI BENESSERE IN CUI L'INDIVIDUO È IN GRADO
DI REALIZZARE E DI METTERE IN PRATICA IL
PROPRIO POTENZIALE, AFFRONTARE ANGOSSE E STRESS
QUOTIDIANI, A VOLTE DOVUTO ANCHE ALLE PRESSIONI
SCOLASTICHE, PERMETTE DI LAVORARE IN MODO
PRODUTTIVO E CONTRIBUIRE POSITIVAMENTE
ALLA SOCIETÀ. UNA BUONA SALUTE MENTALE
PERMETTE UNA VITA PIENA E SODDISFACENTE.

ESISTONO DIVERSI DISTURBI LEGATI ALLA SALUTE
E AL DISAGIO MENTALE, COME PER ESEMPIO I
PIÙ CONOSCIUTI E PURTROPPO I PIÙ COMUNI, OVVERO
L'ANSIA, LA DEPRESSIONE, DISTURBI ALIMENTARI
E OSSESSIVI-COMPULSIVI (DOC). LA DEPRESSIONE
IN PARTICOLARE È UN AGGREDITORE SU CUI BISOGNA
SOTTENERSI PARTICOLARMENTE, NON PERCHÉ GLI
ALTRI DISTURBI SIANO POCO IMPORTANTI, MA PERCHÉ
SIA UNA MALATTIA, A VOLTE CONGENITA, CHE
RENDE PARTICOLARMENTE FIERA NELLA NOSTRA
SOCIETÀ.

LA DEPRESSIONE È UN DEI DISTURBI PIÙ DIFFUSI
E DEBILITANTI, LE PERSONE CHE NE SOFFRONO
POSSONO PROVARE TRISTEZZA PERSISTENTE, LA
QUALE A VOLTE PUÒ RISULTARE INVISIBILE,
PUÒ ANDARE A PERIODI, GLI INDIVIDUI SI SENTONO

UNA PERDITA DI INTERESSE PER LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE,
PROFANO SENSAZIONI DI VUOTO E INUTILITÀ E
SPESSE ANCHE L'IGIENE PERSONALE NE RISULTA
PROPRIO PERCHÉ RISULTA DIFFICILE ANCHE PRENDERSI
CURA DI SE STESSI. NEI CASI PIÙ GRAVI, LA DEPRESSIONE
PUÒ PORTARE ALL'AUTOLESIONISMO O ADDIRITTURA
PENSIERI SUICIDI, RENDENDO FONDAMENTALE ED
IMMEDIATO RICONOSCERE I SINTOMI E INTERVENIRE
AL PIÙ PRESTO. OLTRE ALLA DEPRESSIONE, L'ANSIA
È UN ALTRO DISTURBO MOLTO COMUNE.

SI VIVE UNA COSTANTE SENSAZIONE DI PREOCCUPAZIONE
E PAURA ANCHE QUANDO NON CI SONO REALI
PERICOLI; ATTACCHI DI PANICO COMPONGONO IL
CIRCOLO DELL'ANSIA, SONO EPISODI IMPROVVISI DI
INTENSO TERRORE CHE SI MANIFESTANO CON SINTOMI
FISICI, COME TACHICARDIA, SUDORAZIONE E VARIE
DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE. SPESSE L'ANSIA È
LUOGO ANCHE DI STRESS SCOLASTICO, TANTI RAGAZZI
FANNO FATICA A STARE IN CONTESTI, COME ISTITUZIONI,
IN CUI SI STA A CONTATTO CON COSTANTI,
O ANCHE PER CONVINZIONI NEGATIVE RIGUARDI
COMPITI E INTERROGAZIONI. LE CAUSE DI QUESTI
DISTURBI SONO MULTIPLE, E POSSONO ESSERE
DI NATURA BIOLOGICA O PSICOLOGICA. I
FATTORI BIOLOGICI INCLUDONO SQUILIBRI NEL
CERVELLO, CHE VARIANO DA PREDISPOSIZIONI
GENETICHE E ORMONALI, I FATTORI PSICOLOGICI INVECE
COMPRESO TRAUMI, ESPERIENZE TRAUMATICHE,
VITI O ABUSI.

AD OGGI, SOLAMENTO, BULLISMO, PRESSIONI SOCIALI

GIOCO UN RUOLO FONDAMENTALE NELLO SVILUPPO

DI DISTURBI MENTALI.

AFFRONTARE I DISTURBI MENTALI NON È IMPROSSIBILE,

TRATTAMENTI COME LA PSICOTERAPIA, LA QUALE

CONSISTE A LAVORARE SU SE STESSI E SULLE

PROPRIE EMOZIONI, IN ALTRI CASI INVECE È NECESSARIO

RICORRERE A FARMACI ANTIDEPRESSIVI O ANSIOLITICI.

DORMIRE BENE, FARE ATTIVITÀ FISICA, TUTTAVIA,

ALIMENTANO IL PROPRIO BENESSERE PSICOLOGICO

E MENTALE. LA SALUTE MENTALE È STRETTAMENTE

COLLEGATA AL TEMA DELLE EMOZIONI, LE QUALI

INFLUENZANO PROFONDAMENTE IL NOSTRO BENESSERE

PSICOLOGICO: ANSIA, TRISTEZZA, RABBIA O GIOIA,

INCIDONO MOLTO SUL NOSTRO EQUILIBRIO MENTALE.

LE EMOZIONI SONO RISPOSTE INNATE AD UNO

STIMOLO VELOCE E IMPROVISO E SONO DI

DUE TIPI: PRIMARIE, QUELLE CHE TUTTI CONOSCIAMO,

SECONDARIE QUELLO LA COMBINAZIONE DI

DUE EMOZIONI PRIMARIE, A VOLTE DIVERENTI

DALLA CULTURA. QUANDO NON SI RIESCONO

A RICONOSCERE, GESTIRE O ESPRIMERE CORRETTAMENTE

LE EMOZIONI, POSSONO INSORGERE DISTURBI COME

DEPRESSIONE, STRESS O ATTACCHI D PANICO.

LA PSICOLOGIA INFATTI STUDIA QUESTI MECCANISMI,

MOSTRANDO COME L'EDUCAZIONE EMOTIVA

SIA FONDAMENTALE. AD ESEMPIO, NELL'INTELLIGENZA

EMOTIVA, GOLEMAN TEORIZZA E SOTTOLINEA

L'IMPORTANZA DELLA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA

EMOTIVA PER VIVERE RELAZIONI SANE E

AFFRONTARE LE TANTE DIFFICOLTÀ QUOTIDIANE.

Giulia Scari

01/06/2025 2° CSU

IL PROGETTO ROMENS FORNISCE LA POSSIBILITÀ
DI ESPRIMERE IN QUESTO CASO LA PROPRIA
OPINIONE RIGUARDO LA SALUTE MENTALE; FACENDO
AGGIUNTA ALLA PAROLA MENS CHE IN LATINO ASSUME
SIGNIFICATI COME MENTE, ANIMA, PENSIERO
VALORI CHE ECONDO NE FANNO CAPIRE L'IMPORTANZA
DI QUESTI VALORI.

RIGUARDO LA DEPRESSIONE, NELLA VITA HO AVUTO
UNA MIA AMICA CHE NE HA SOFFERTO E CHE
~~TUTTAVIA~~ TUTTAVIA PRENDE FARMACI PER FAR
SÌ CHE TUTTI I PENSIERI DATI DAL DISTURBO
POSSANO NON PRENDERE IL SOPRAVVENTO. VIENE
DA UN AMBIENTE FAMILIARE DIFFICILE E ALLO
STESSO TEMPO UNA SITUAZIONE SOCIALE COMPLICATA
DA GESTIRE. TUTTAVIA, POSSO PERSONALMENTE DARE
UN'OPINIONE PERSONALE RIGUARDO ALL'ANSIA,
CI SONO DUE VISIONI CONTRASTANTI DELL'ANSIA:
DA UNA PARTE È QUASI COME UNA SPINTA CHE
CI AIUTA A FARE DI PIÙ E A METTERE IN ATTO
LE NOSTRE CAPACITÀ, DALL'ALTRA È COME UN
MOSTRO CHE BLOCCA IL RESPIRO, FA BATTERE
IL CUORE A RITMO ANCHE NEGLI SITUAZIONI PIÙ
SPIRACCEVOLI, CI FA SENTIRE IMPOTENTI E SENZA
LA POSSIBILITÀ DI GESTIRE NOI STESSI.

HO SOFFERTO E SOFFRO DI ANSIA, RARAMENTE
ANCHE DI ATTACCHI DI PANICO, DATI DA FATTORI
SPESSE RIGUARDANTI LA SCUOLA O LA FAMIGLIA.
FA PAURA NON AVERE IL CONTROLLO DEL
PROPRIO CORPO, L'ANSIA SU DI ME HA UN EFFETTO
DISTRUTTIVO E PICARE SUL FISICO, COME NEL

IL CASO, IL DARE DI STOMACO È UNA REAZIONE
CHE NON PORTA AL SOLLEVO, OPPURE ANCHE IL
TREMOLO COMPONE I MIEI MOMENTI D'ANSIA.

PIANO E UN PÒ ALLA VOLTA, L'ANSIA SI SVERA
IN VARI CONTESTI, NON SCOMPARE, MA BISOGNA
A VOLTE METTERLA DA PARTE E FAR SPAZIO ALLA
POSITIVITÀ, UTILIZZATA COME SPINTA E TENTATA
SOTTO CONTROLLO. PERSONALMENTE, VIVERE IN
UN AMBIENTE CHE POSSA FAVORIRE CALMA E
RISOLTEZZA, È UN OTTIMO CONTRIBUTO NEL
CERCARE DI SUPERARE LE PIORRE Fobie E PAURE.

PENSO CHE LA SALUTE MENTALE SIA DAVERO
LA BASE DI UNA VITA SERENA, NON STANTE
A VOLTE NON DIPENDA DALLA NOSTRA VOLONTÀ,
LA NOSTRA FORZA DEVE SPINGERLO A FARCI
DEL BENE, A DOVERCI PREOCCUPARE DI NOI
STESSI PRENDENDO FARMACI, ANDANDO DA QUALCUNO
CHE POSSA EFFETTIVAMENTE DARCI UNA MANO.

È FONDAMENTALE PERÒ AVERE LA VOGLIA DI
CAMBIARE, DI PRENDERE IN MANO LA VITA E
FARLA NOSTRA.

CREDO FERMAMENTE CHE NESSUNO POSSA
FARCI NIENTE SE NOI STESSI NON ABBIAMO
LA VOLONTÀ DI CAMBIARE E DI FARO DEL BENE.

NOI SIAMO IL FUTURO E SE NON INIZIAMO
A CURARCI NENNUNO DI NOI STESSI, LA SOCIETÀ
NE ANDRÀ A RISCHIO.

PARTE TUTTO DA NOI.