PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 25 - numero 5528 di Mercoledì 20 dicembre 2023

L'importanza della salute Psicologica

Un punto fermo nell'Agenda 2024 delle nostre organizzazioni!

La Psicologia della Salute è una disciplina che si è affermata negli Stati Uniti nel secolo scorso e si è espansa anche nelle nazioni europee compresa l'Italia.

È di attualità straordinaria e si sta notevolmente diffondendo soprattutto per contrastare le odierne psico patologie determinate anche dalle restrizioni libertarie derivanti dall'emergenza pandemica.

Ogni 10 Ottobre ricorre la Giornata Mondiale della salute mentale. L'OMS per promuovere questa particolare giornata ha coniato questo slogan "Non c'è salute senza salute mentale" e con ciò intende, la salute mentale tesa ad interpretare il benessere psicologico come parte integrante della salute dell'individuo.

Quali esseri pensanti sorge immediata la domanda, ma cos'è la salute mentale? Cosa si intende con salute mentale? Si è soliti pensare che la salute mentale abbia a che fare con i "pazzi" ed invece, ultimamente viene proposta ai "normali" perché è molto importante e riveste, per il benessere dell'individuo, un'importanza strategico relazionale.

E sempre l'OMS che ricorda come la salute è uno stato di completo benessere fisico mentale e sociale (biopsicosociale) e non semplice assenza di malattia o di infermità. Quindi in senso più ampio, il benessere psicologico non può essere confinato, in un campo marginale, nella vita di una persona. È necessario prendersi cura della propria salute mentale con azioni ed iniziative, atti di promozione e prevenzione, questi necessari per il benessere individuale e collettivo.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0899] ?#>

Un equilibrista che, sopra la sua fune, si destreggia nel continuo passaggio, tra comportamenti, pensieri ed emozioni. Questi tre elementi ripetutamente attraversati, in continua e costante interrelazione, possono, attraverso esternazioni, dare origine a segni e sintomi relativi al nostro stato di salute mentale.

A questi importanti componenti, con molta probabilità, si associano stati d'agitazione come sbalzi d'umore, sensazioni di inappropriatezza, rabbia, malessere determinato da pensieri intrusivi, difficili da gestire e si suppone siano intercorrelati tra loro

in una trasmissione bidirezionale La somatizzazione irrompe con cambiamenti dei ritmi circadiani, ritmo sonno ? veglia, problemi alimentari e relazionali, polialgie; questi fattori, si suppone, svelino un principio di disequilibrio del benessere biopsicosociale.

Gli ambiti dove potrebbero presentarsi queste componenti sono molteplici: in primis l'ambito del lavoro e la sfera affettivo-emotiva.

Un argomento molto in auge è il tecnostress, chiaro segno, come manifestazione di inadeguatezza biopsicosociale, di sofferenza ed insofferenza dell'individuo lavoratore.

Un fattore che getta le fondamenta della saluta psicologica è la prevenzione; dall'attenzione ai piccoli segnali che potrebbero anticipare disturbi e malattie professionali, nei diversi ambiti lavorativi, familiari, sociali, all'individuazione di possibili pericoli, fattori di rischio e le cause. Più un'attività è osservata da vicino più è agevole individuarne gli elementi poc'anzi citati.

Quale secondo ambito, in sintesi, una breve analisi sulla sfera affettivo-emotiva.

In questo momento di grande labilità vorremmo avere sempre a disposizione la più ampia "cassetta degli attrezzi" a portata di mano che ci possa permettere di attingere alle nostre competenze: molte le emozioni, una moltitudine di decisioni da prendere in breve tempo, destreggiandosi tra una marea di fake ed il pressapochismo dell'ultimo "guru" mediatico.

Inoltre, le notizie degli ultimi accadimenti, perpetrati dai media, tendenti al catastrofismo a base terroristico mediatico, potrebbero scatenare episodi di stati d'ansia e nei peggiori dei casi crisi di panico. Onde evitare, meglio un bel respiro anzi, cerchiamo una via d'uscita che di sicuro c'è.

Come afferma l'OMS, conoscere e coltivare le Soft Life Skills aiuta ed incrementa la percezione di autoefficacia, l'autostima e la fiducia dell'individuo. Avvalersi delle proprie capacità, delle risorse e delle potenzialità che l'individuo ha maturato trasformandole in competenze, è il punto di partenza fondamentale per la consapevolezza del Sé.

Nel caso si presentino manifestazioni che determinano una quotidianità alterata negativamente, necessariamente ci si deve rivolgere ad un professionista che può accogliere e guidare l'individuo o il gruppo, nella conferma del sé, del proprio mondo interiore ed accompagnarlo alla risoluzione dei problemi psicologici. L'approccio è basato naturalmente all'ascolto e all'accoglienza che determineranno una restituzione che favorisca la consapevolezza.

Tali manifestazioni possono incidere nella quotidianità nei diversi contesti sociali; i professionisti del benessere psicologico sono psicologi di base e psicoterapeuti, formati nei diversi rami della psicologia, necessari per il contributo a un miglioramento sia della collettività, del singolo, del gruppo e della comunità.

L'obiettivo di dette figure è senz'altro quello di far comprendere e di portare l'individuo ad esplorare le capacità di risolvere i

problemi e, in autonomia, prendere decisioni.

Conoscenza e Consapevolezza sono le basi per, come prospetta l'OMS, avvicinarsi ai "ten skills" che, attraverso un corretto e autonomo allenamento, devono servire a rendere l'umano più felice.

La scelta di quali mettere in atto nella risoluzione di un problema e il conseguente sviluppo di un sentimento di responsabilità ci aiuterà a generare molte più soluzioni.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa e Psicologia della Sicurezza Lavorativa

Licenza Creative Commons
