

# PROMOZIONE DELLA SALUTE IN ADOLESCENZA E LIFE SKILL: L'ESPERIENZA DI "UNPLUGGED" NELLE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

*Dott. Stefano Marci – U.O.S. Consultorio Pediatrico*

## **DALLA SANITÀ**

✓ **Erogazione di prestazioni tecnico – professionali limitate al settore sanitario per**

**PREVENIRE E  
CURARE LE  
MALATTIE**

**(prevenzione primaria,  
secondaria, terziaria)**

## **ALLA SALUTE**

✓ **Creazione di sane politiche pubbliche intesettoriali finalizzate a**

**PROMUOVERE LA  
SALUTE**

**(fisica, mentale, spirituale e sociale) del singolo cittadino , delle famiglie, dei gruppi sociali e della popolazione)**

# INVESTIRE NELLA PROMOZIONE DI SANI STILI DI VITA CONVIENE

Quanto influiscono i determinanti di salute sulla riduzione della mortalità?

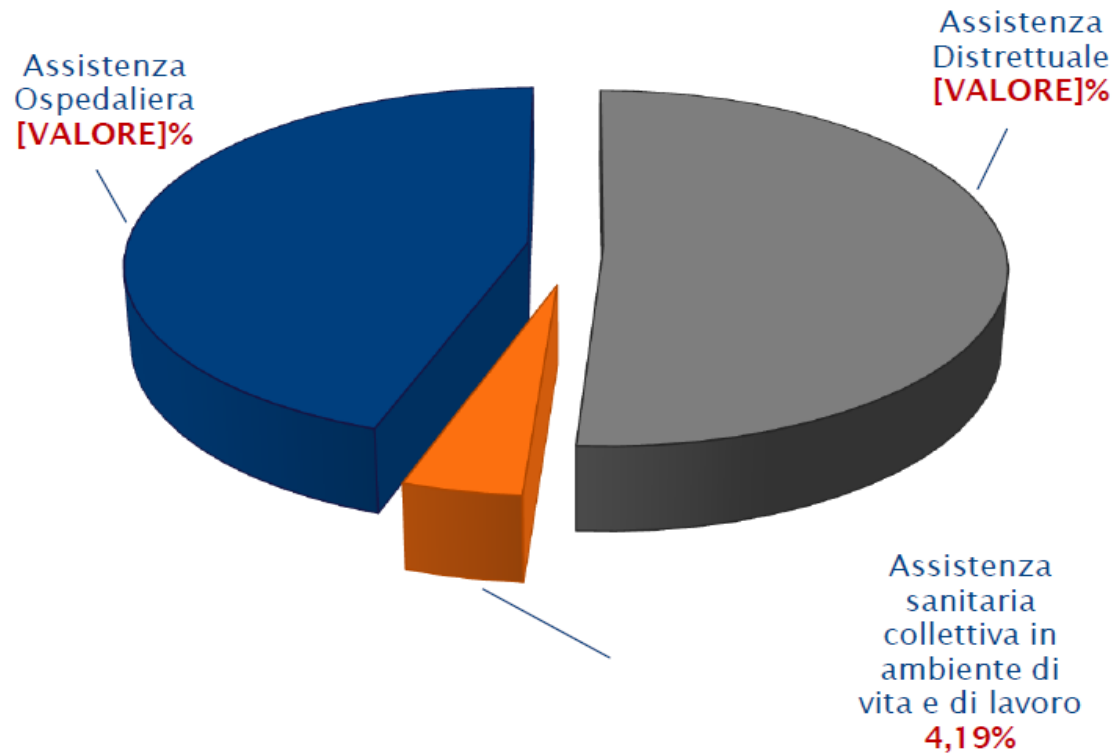
Quanto si spendeva negli U.S.A. (1976) per ogni determinante?



Dever, 1976 (modif.)

# La composizione della spesa sanitaria in Italia

Ripartizione percentuale della spesa sanitaria nazionale 2013



La spesa sanitaria destinata alla prevenzione in Italia nel 2013 è di 4,9 miliardi di euro, pari al 4,19% della spesa sanitaria totale

# PROMOZIONE DELLA SALUTE

***“È il processo che permette alla popolazione di aumentare il controllo dei fattori che determinano la salute al fine di promuoverla e sostenerla”***

**(O.M.S. 1986 – Carta di Ottawa)**

# I CAMPI D'AZIONE PER LO SVILUPPO DI UNA STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (O.M.S.)

## ***Create healthy public policy:***

*creare politiche pubbliche che promuovono la salute della popolazione, per esempio orientare sulla promozione della salute le politiche sociali, agricole, del trasporto, della pianificazione urbana ...*

# I CAMPI D'AZIONE PER LO SVILUPPO DI UNA STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (O.M.S.)

## ***Strengthen community action:***

*rafforzare i processi di partecipazione dei cittadini alla formulazione, implementazione e valutazione di politiche che influiscono sulla promozione della salute*



# I CAMPI D'AZIONE PER LO SVILUPPO DI UNA STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (O.M.S.)

## ***Build supportive environment:***

*costruire ambienti che supportano la promozione della salute, per esempio scuole, ambienti di lavoro ...*



# I CAMPI D'AZIONE PER LO SVILUPPO DI UNA STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (O.M.S.)

## ***Re-orient health services:***

*riorientare i servizi sanitari sulla promozione della salute e non solo sulla cura ...*

# I CAMPI D'AZIONE PER LO SVILUPPO DI UNA STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (O.M.S.)

## ***Develop personal skills:***

*sviluppare le abilità personali per meglio affrontare decisioni inerenti la salute individuale e della collettività*

# LIFE SKILLS

*"... sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste ed alle sfide di tutti i giorni."*

(WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2)



## EMOTIVE:

1. consapevolezza di sé
2. gestione delle emozioni
3. gestione dello stress

## RELAZIONALI

1. empatia
2. comunicazione efficace
3. relazioni efficaci

## COGNITIVE

1. Risolvere i problemi
2. Prendere decisioni
3. Pensiero critico
4. Pensiero creativo

*"Le life skills rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti ed i valori in reali capacità, cioè sapere cosa fare e come farlo"*



*permette di prevedere come affronteremo le varie situazioni che la vita ci porrà di fronte, andando incontro alla vita preparati, e quindi capaci di scegliere situazioni, comportamenti e atteggiamenti funzionali in base ai propri obiettivi*



*permette di trasformare le emozioni spiacevoli (non utili al contesto) in piacevoli, di essere capaci di automotivarsi, di dominare un'emozione vivendola finchè non se ne comprende il messaggio: rende padroni di sé stessi, efficaci e sereni*



*permette di riconoscere il proprio stato di stress e di risalire alle cause che provocano tensioni nella vita di ogni giorno: la gestione dello stress è fondamentale nel rafforzare la salute fisica, psichica e sociale*





*mettersi nei panni dell'altro, riconoscerne e dividerne le emozioni, permette di avere buone relazioni anche con chi è molto diverso da noi. Aprendosi all'osservazione e all'ascolto empatico si possono capire le emozioni dell'altro e sentire "come si sente"*



*consente di trasmettere informazioni in maniera efficace, esprimendosi sia con linguaggio verbale sia con quello non verbale con qualsiasi interlocutore*



*permette di creare e mantenere relazioni importanti, ma anche di sapere interrompere quelle inadeguate.*

*essere assertivi significa dichiarare le proprie opinioni ed i propri bisogni nel rispetto degli altri, senza prevaricazioni o sottomissioni*



*capacità di individuare soluzioni efficaci a situazioni problematiche tenendo presente il contesto e le persone coinvolti, compresi se stessi: in questo modo si soddisfano sia i bisogni razionali e pratici sia quelli relazionali ed emotivi*



*saper prendere una decisione significa  
AGIRE e non RE-AGIRE a qualcosa che  
accade: in questo modo si è intenzionali e  
si crea la propria vita. Una decisione non è  
mai buona in assoluto, ma rispetto ad uno  
specifico contesto e a se stessi*





*permette di analizzare informazioni e situazioni in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni e dai propri pregiudizi, riconoscere i fattori che influenzano i pensieri propri e altrui consente lucidità nelle scelte*



*permette di pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni. Influisce sulla capacità di prendere decisioni, risolvere problemi e immaginare alternative a situazioni complesse e difficili*

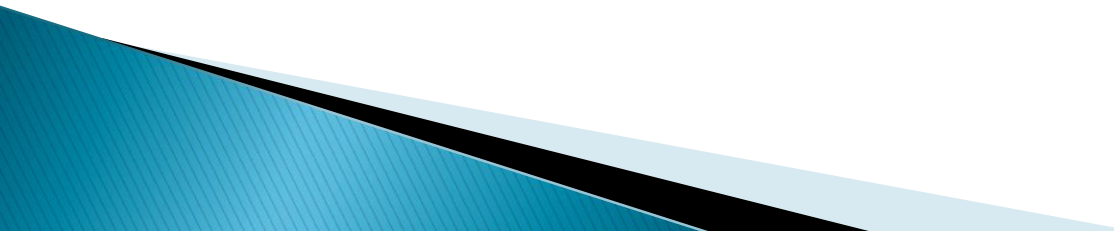


# EDUCAZIONE ALLA SALUTE

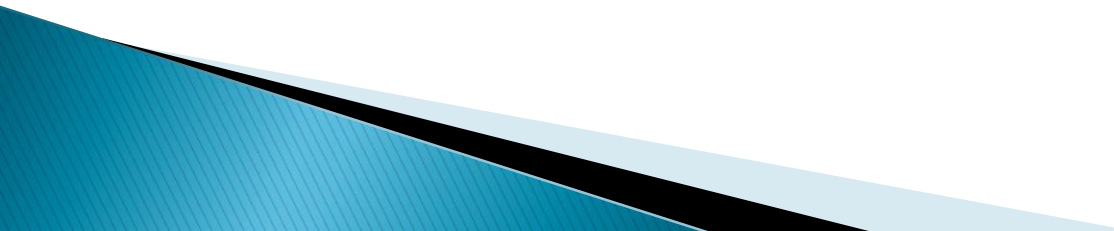
*“Strategia complessa orientata alla promozione di comportamenti a sostegno della salute e del benessere del singolo e della collettività”*

1. Promuove la diffusione di fattori di protezione
2. Riduce l'attecchimento di fattori di rischio
3. Produce conoscenze, competenze, norme e attitudini
4. Riduce falsi miti e false credenze

# educare alla salute nella scuola NON vuole dire

- ✓ programmare interventi episodici a carattere informativo che tendano a riprodurre la lezione frontale con "delega ad esperti"
  - ✓ impostare una progettazione che nasca da "emergenze educative"
  - ✓ prevedere azioni che non coinvolgano lo studente come responsabile del proprio apprendimento
- 

# ... è perciò del tutto inutile, ad esempio, un intervento di educazione alla salute finalizzato a

- ✓ discutere i danni alla salute provocati dal fumo di sigaretta
  - ✓ criminalizzare i fumatori
  - ✓ non toccare gli interessi delle multinazionali del tabacco
  - ✓ non problematizzare l'impatto dei mass media nella creazione della norma sociale
- 

# **IL VERO OBIETTIVO DELL'EDUCATORE ALLA SALUTE È CAMBIARE IL COMPORAMENTO**

ma attenzione:

l'informazione da sola non genera cambiamento!  
bisogna lavorare sulle variabili che influiscono sui  
processi intenzionali, finalizzando l'intervento alla  
competenza.

L'adolescente dovrà essere capace di ...



in definitiva ...

# LIFE SKILLS EDUCATION

*"strategia educativa che mette il soggetto in grado di tradurre conoscenze, atteggiamenti e valori in vere e proprie abilità"*

# IL PROGRAMMA *UNPLUGGED*

Letteralmente significa  
*"staccato"*

Nella musica rock è un brano  
concepito per la sonorità  
degli strumenti elettrici ma  
eseguito in sonorità acustica.

Può significare anche *"senza  
spina"* o *"non amplificato"*

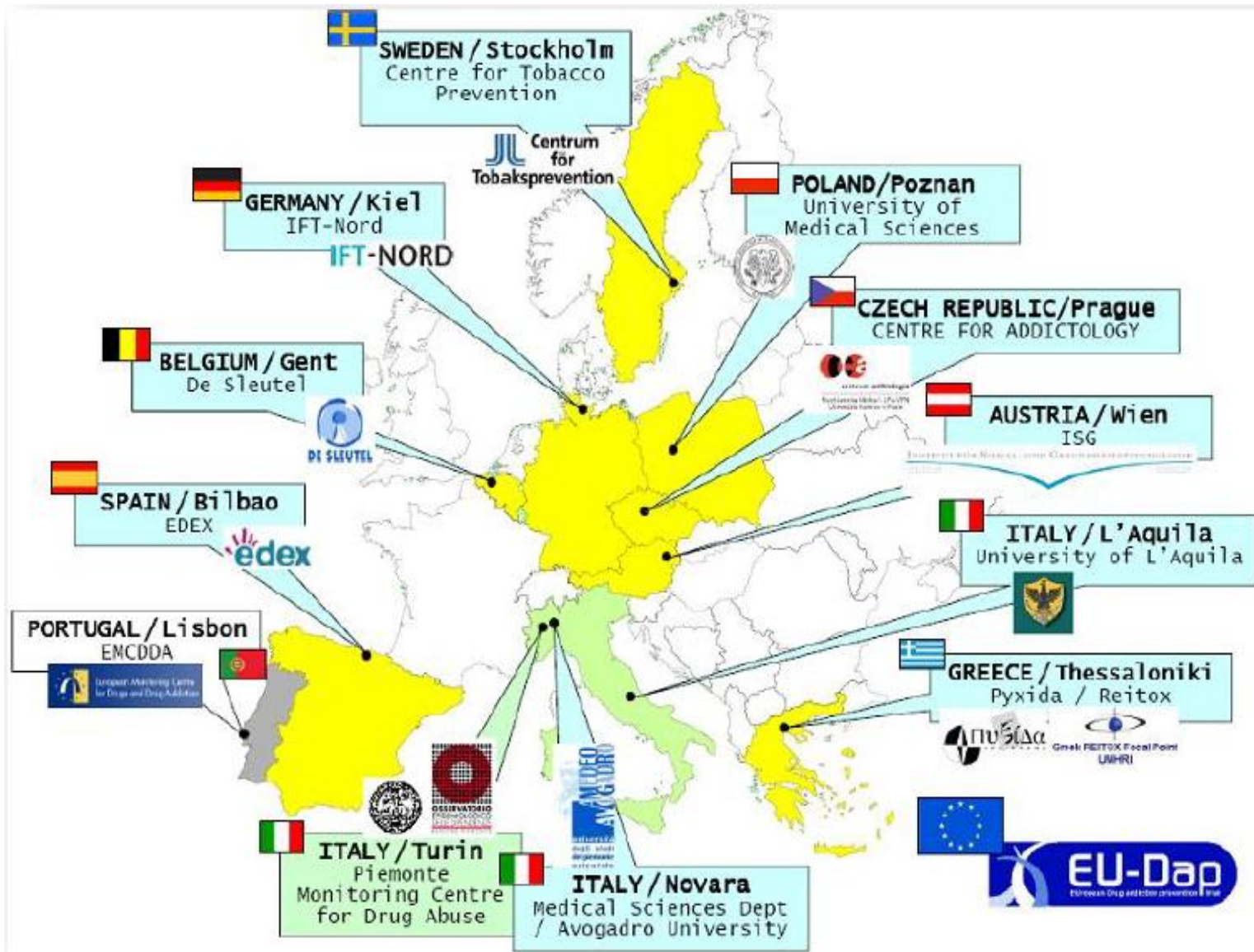






**PROGRAMMA CONDOTTO DAGLI INSEGNANTI,  
ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI METODOLOGIE  
INTERATTIVE FINALIZZATO ALLA PREVENZIONE  
DELLE DIPENDENZE CHE SI FONDA SULLE "LIFE  
SKILLS" E SU UN MODELLO DI INFLUENZA SOCIALE  
GLOBALE, CHE INCLUDE UNA MISCELA DI  
EQUILIBRATA DI NOZIONI TEORICHE (POCHE!),  
SVILUPPO DI ABILITÀ SOCIALI GENERALI E  
CORREZIONE DELLE PERCEZIONI ERRONEE  
RIGUARDANTI LA DIFFUSIONE E L'ACCETTABILITÀ  
DELL'USO DI SOSTANZE**





## Validato a livello europeo nel triennio 2004-2006

<b>Uso negli ultimi 30 giorni</b>	<b>% riduzione a 3 mesi</b>	<b>% riduzione a 15 mesi</b>
<b>Sigarette (almeno 1)</b>	<b>-12%</b>	<b>-6%</b>
<b>Sigarette (almeno 6)</b>	<b>-14%</b>	<b>-11%</b>
<b>Sigarette (almeno 20)</b>	<b>-30%</b>	<b>-8%</b>
<b>Ubbriacature (almeno 1)</b>	<b>-28%</b>	<b>-20%</b>
<b>Ubbriacature (almeno 3)</b>	<b>-31%</b>	<b>-38%</b>
<b>Cannabis (almeno 1 volta)</b>	<b>-23%</b>	<b>-17%</b>
<b>Cannabis (almeno 3 volte)</b>	<b>-24%</b>	<b>-26%</b>
<b>Uso di altre droghe (almeno 1 volta)</b>	<b>-11%</b>	<b>-15%</b>

# L'analisi statistica ha dimostrato che:

Unplugged è efficace nel ridurre l'uso di droghe, alcool e sigarette al post test

L'effetto è mantenuto per alcool e cannabis

Il programma è efficace più nello stabilizzare l'uso più che produrne la cessazione

I risultati sono coerenti con quelli di precedenti studi e delle revisioni della letteratura

Effetti collaterali del programma sono il miglioramento del clima in classe e del rispetto per l'insegnante

# **UNPLUGGED** è stato adottato per la prima volta nella nostra regione nell'anno scolastico **2009/2010**



Rientrava nel progetto "scuolasalute" promosso dall'A.S.P. Lazio che aveva come obiettivo l'implementazione di azioni di provata efficacia per la realizzazione di interventi volti a promuovere comportamenti e stili di vita salutari in ambito scolastico



- ✓ Si rivolge ad adolescenti di età 12 – 14 anni
- ✓ È costituito da 12 unità didattiche da integrare nel curriculum scolastico
- ✓ È condotto da insegnanti appositamente formati



Le unità si focalizzano su tre differenti componenti:

1. Conoscenze e attitudini

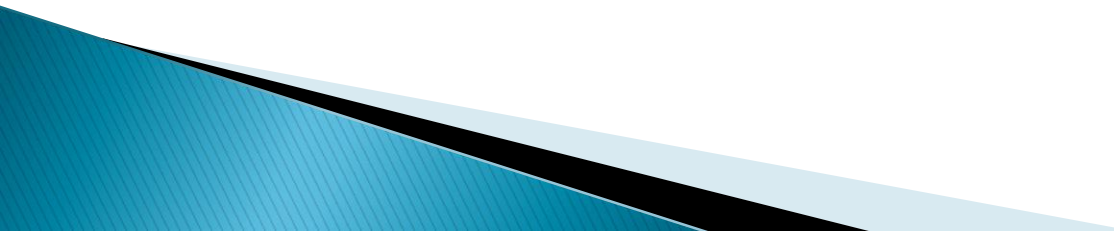
2. Abilità interpersonali

3. Abilità intrapersonali

Quadro generale delle unità Unplugged

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Apertura di <i>Unplugged</i>	Presentazione del programma, lavoro di gruppo, contratto di classe	Introduzione al programma, definizione di obiettivi e regole per le unità, riflessione sulle conoscenze relative alle sostanze	Conoscenze e attitudini
2	Fare o non fare parte di un gruppo	Gioco di situazione, discussione plenaria, gioco	Riflessione sull'appartenenza al gruppo, sulle dinamiche e sull'influenza del gruppo sul singolo	Abilità interpersonali
3	Scelte: alcol, rischio e protezione	Lavoro di gruppo, collage, gioco	Riflessione sui fattori di rischio e di protezione che influiscono sull'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco	Valutazione critica delle informazioni, riflessione sulle differenze tra le proprie opinioni e i dati oggettivi, e correzione delle norme sbagliate	Credo normativo
5	Tabagismo - Informarsi	Quiz, discussione plenaria, gioco	Informazione sugli effetti del fumo, differenziazione tra effetti attesi e reali, tra effetti a breve e a lungo termine	Conoscenze e attitudini
6	Esprimi te stesso	Gioco, discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione sulla comunicazione delle emozioni, distinzione tra comunicazione verbale e non verbale	Abilità intrapersonali
7	Get up, stand up	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco di ruolo	Promozione dell'assertività e del rispetto per gli altri	Abilità interpersonali
8	Party tiger	Gioco di ruolo, giochi, discussione plenaria	Riflessione su come entrare in contatto con gli altri, su come reagire a giudizi positivi	Abilità interpersonali
9	Droghe - Informarsi	Lavoro di gruppo, quiz	Informazione sugli effetti positivi e negativi dell'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
10	Capacità di affrontare le situazioni	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione su come affrontare le situazioni e le proprie debolezze	Abilità intrapersonali
11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Promozione della capacità di soluzione dei problemi, del pensiero creativo e dell'autocontrollo	Abilità intrapersonali
12	Definizione di obiettivi e chiusura	Gioco, lavoro di gruppo, discussione plenaria	Riflessione su obiettivi a lungo e a breve termine, valutazione del programma	Abilità intrapersonali

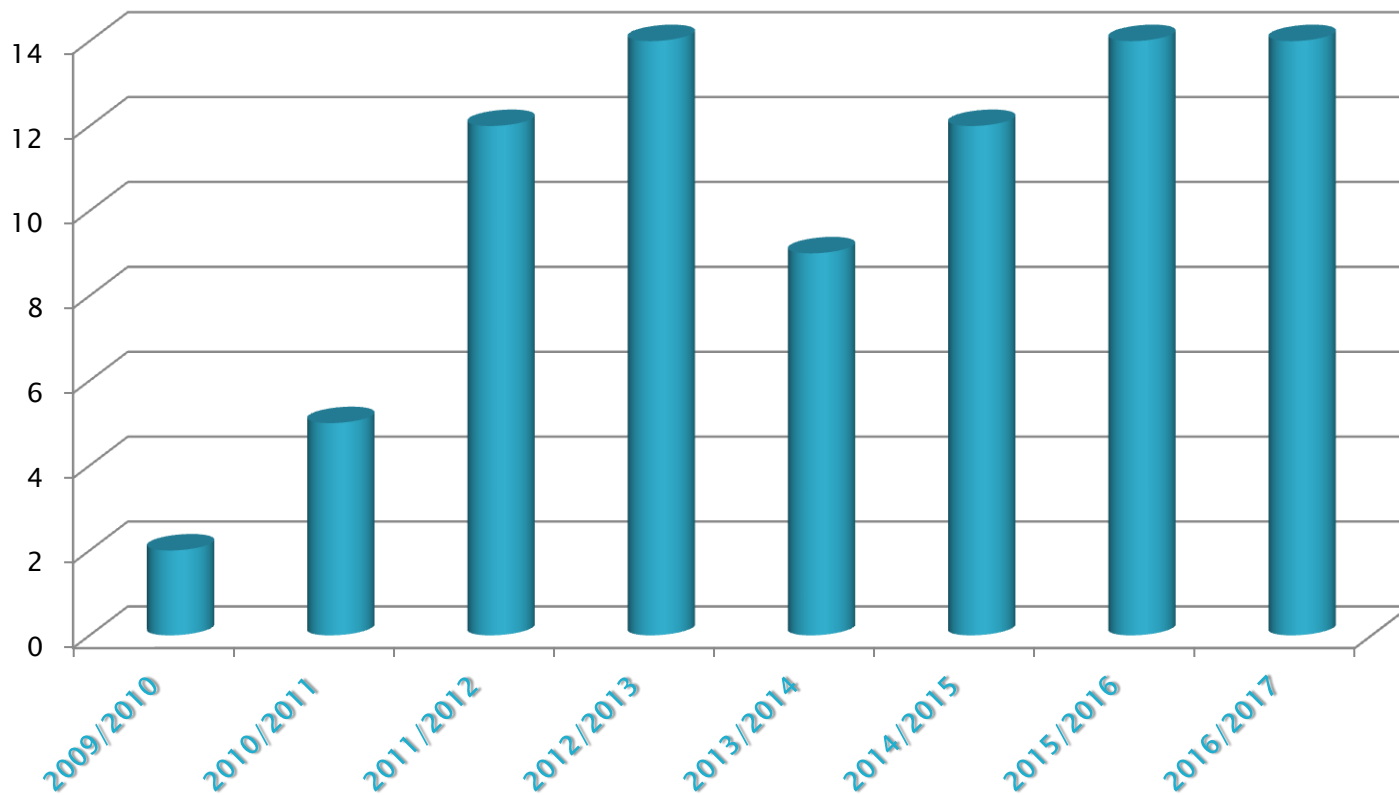
# MONITORAGGIO

- ✓ Nel corso dell'anno scolastico l'insegnante compila, dopo ogni unità, un report su come si sono svolte le attività e segnala eventuali criticità
  - ✓ Nel mese di febbraio di ogni anno si tiene un incontro in itinere tra formatori A.S.L. e insegnanti coinvolti
  - ✓ Al termine dell'anno scolastico sia gli insegnanti sia gli alunni compilano un questionario di gradimento
- 

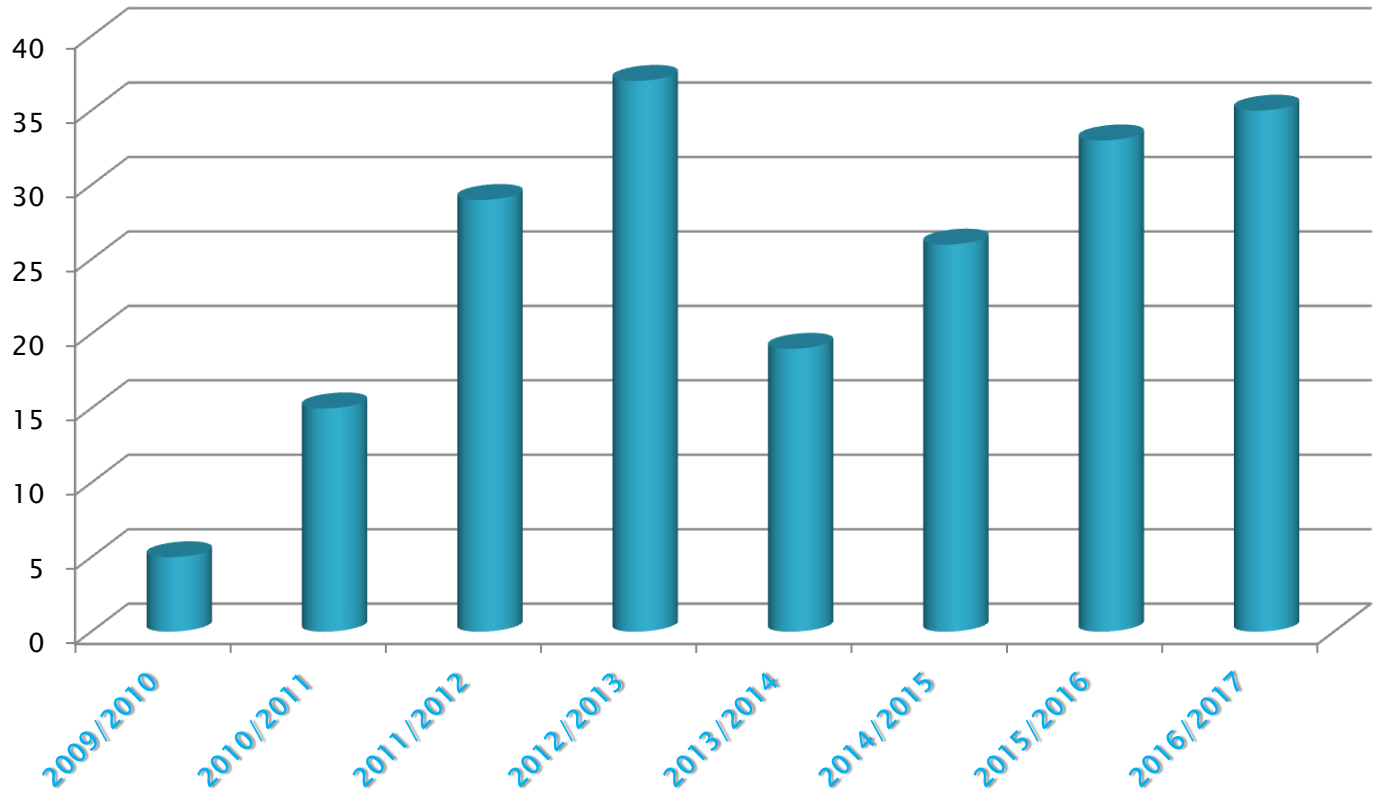


# UNPLUGGED A RIETI

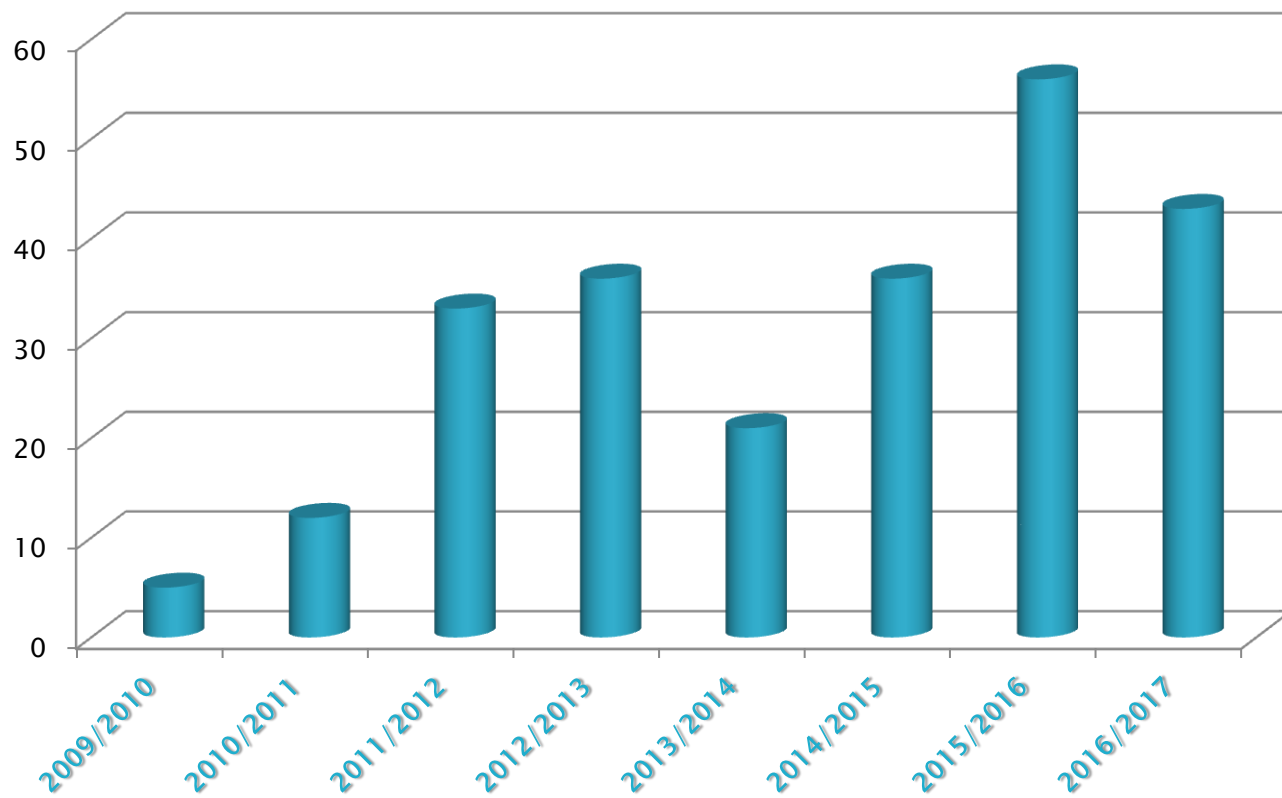
scuole



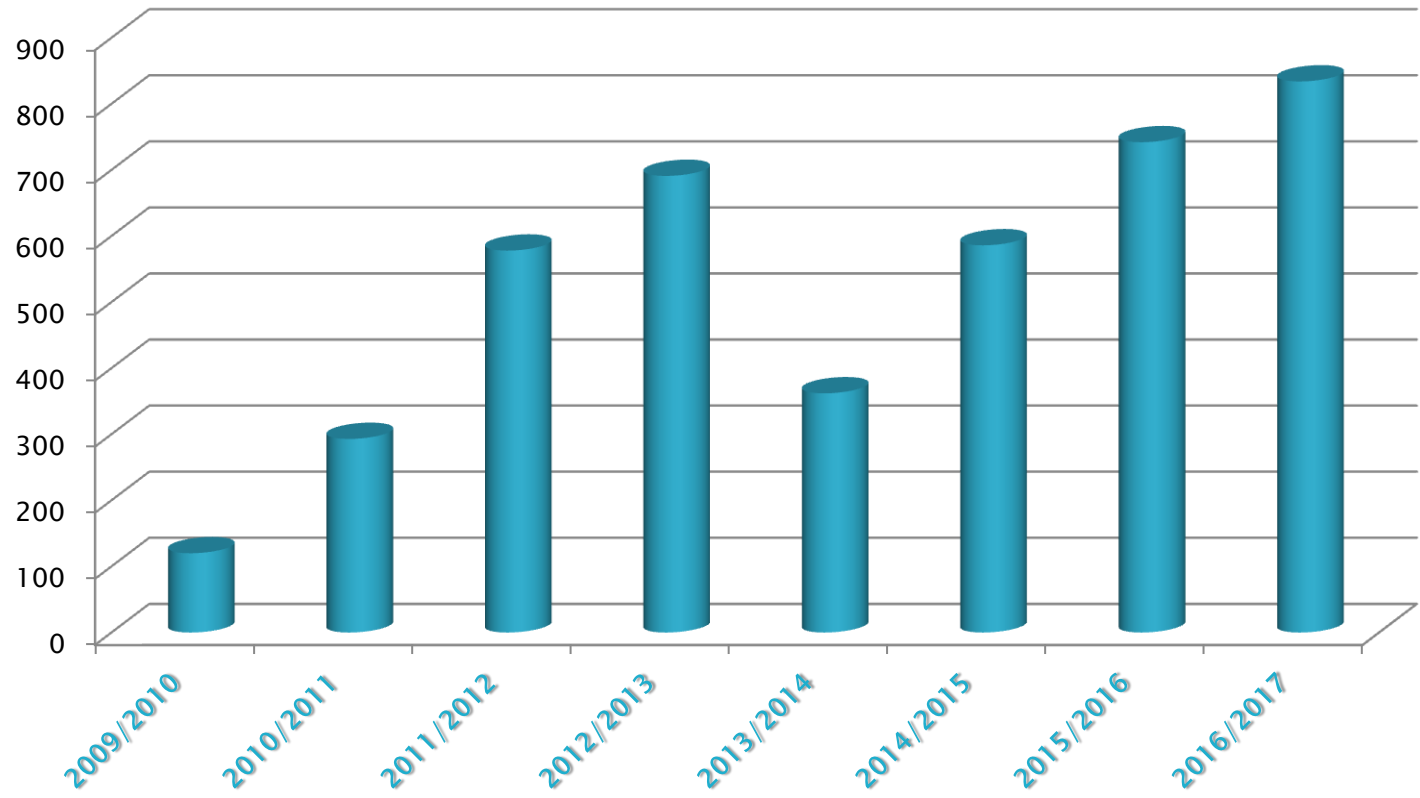
## classi



## Insegnanti coinvolti

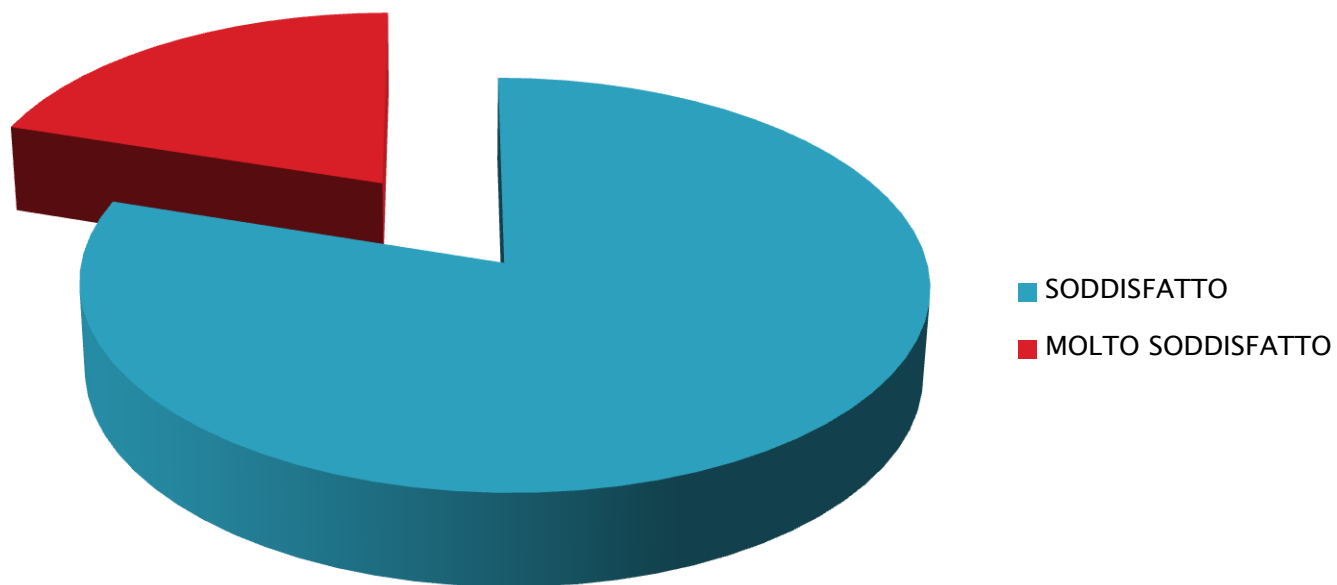


## alunni

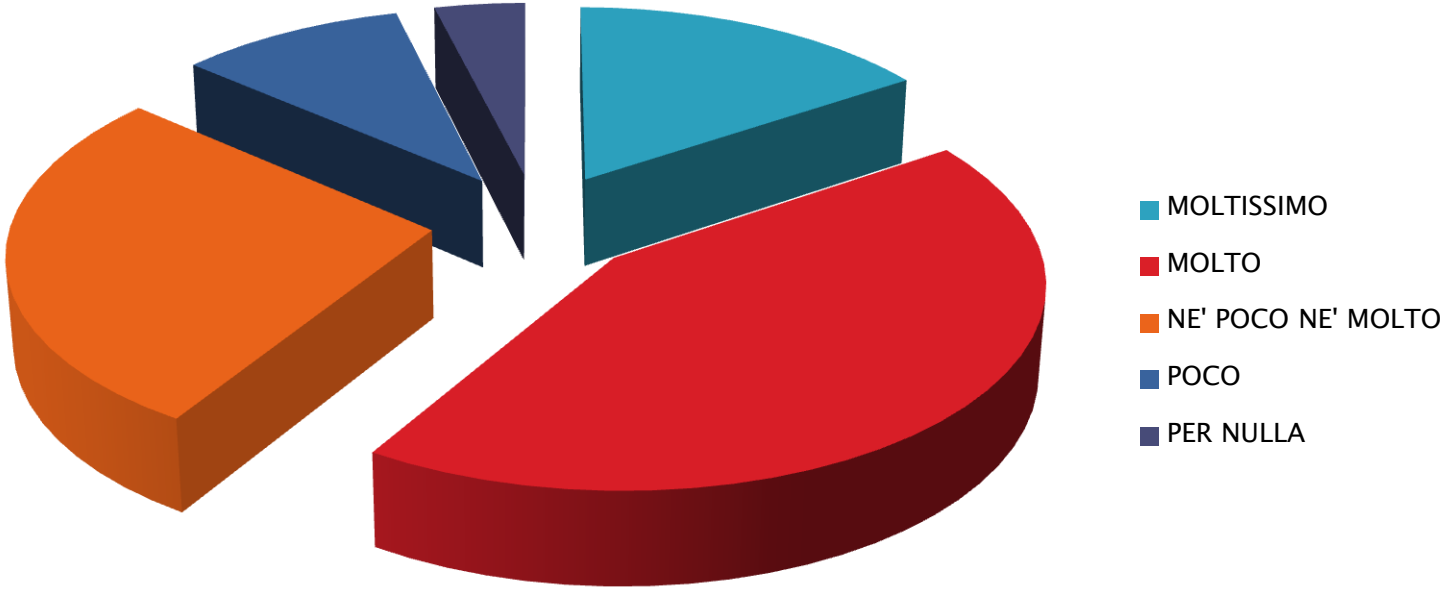


# IL GRADIMENTO

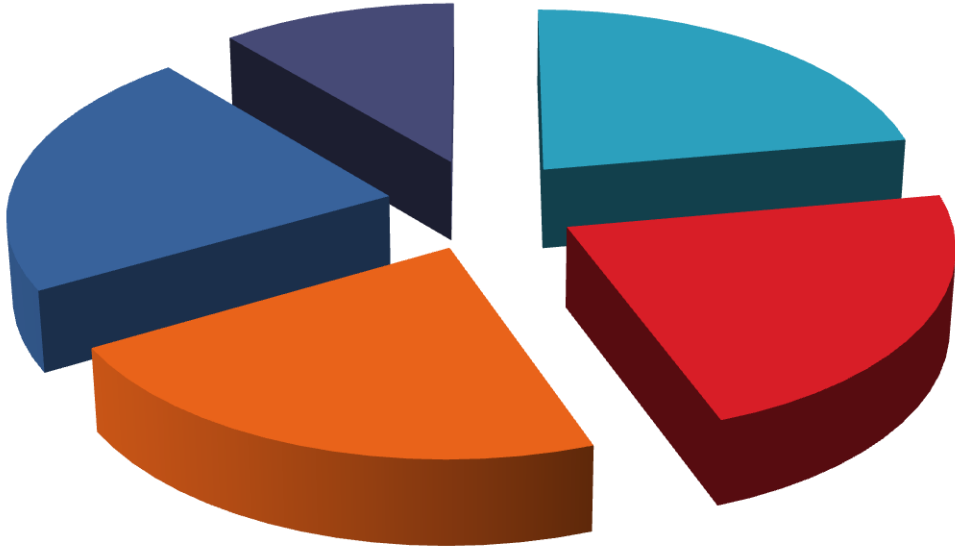
## Soddisfazione degli insegnanti



# Soddisfazione degli alunni



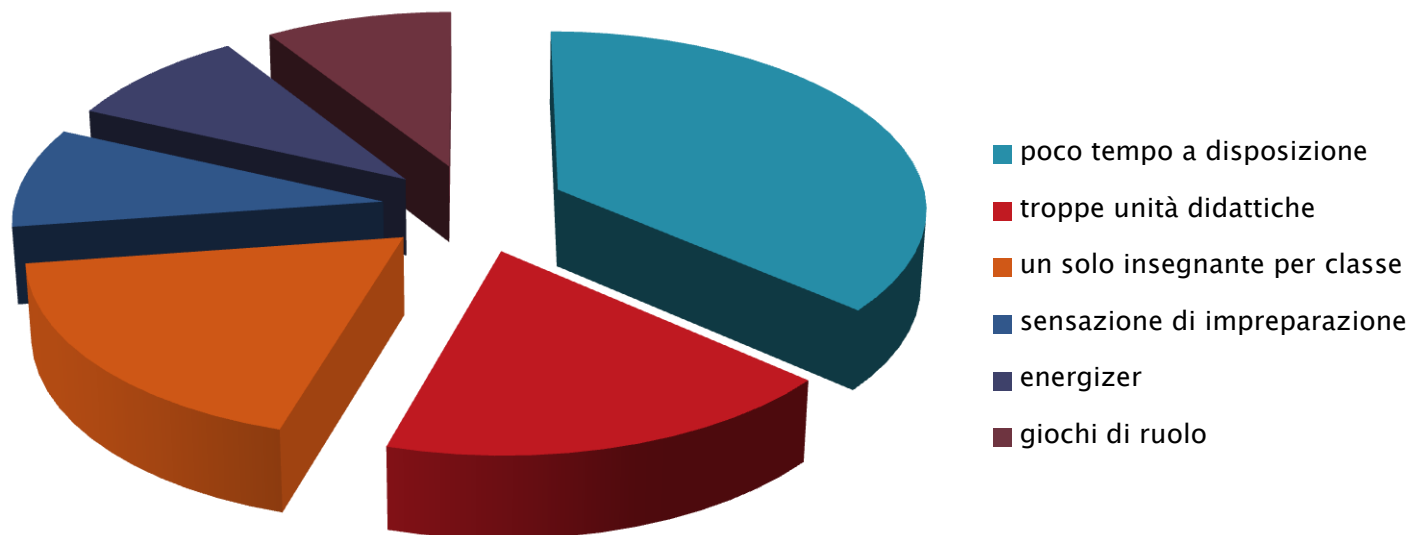
# Cosa è piaciuto di più agli insegnanti



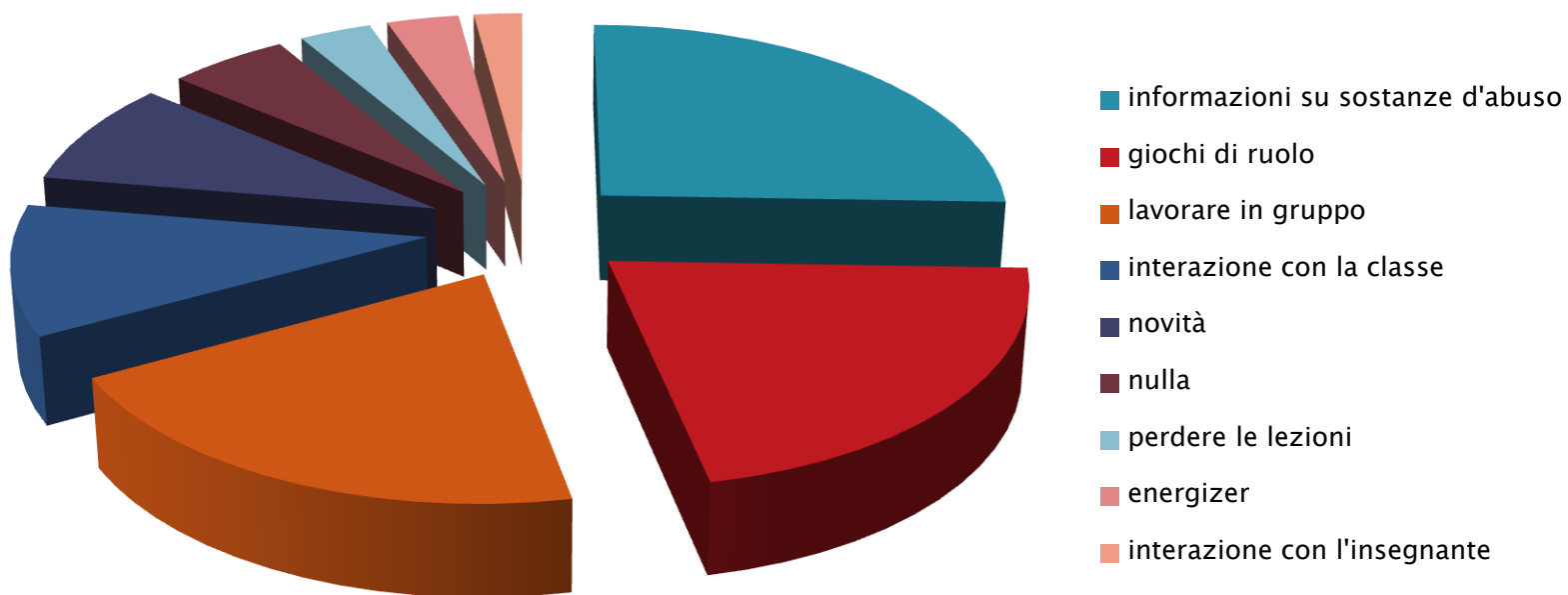
- novità
- giochi di ruolo
- rapporto diverso con gli studenti
- maggiori conoscenze sulle sostanze
- coinvolgimento della classe



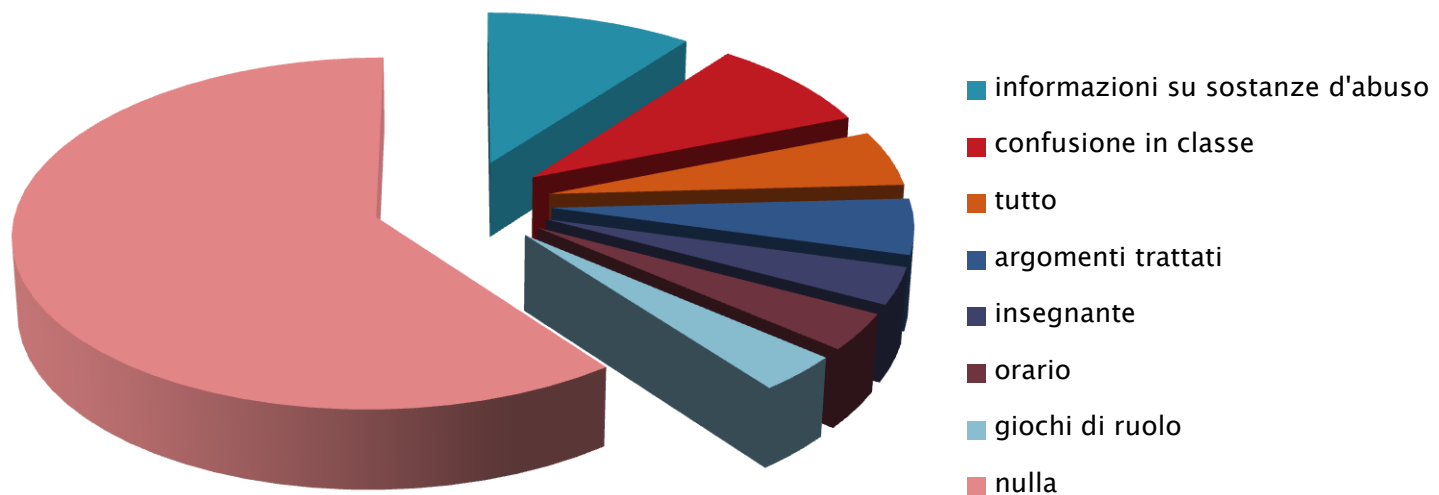
## ... e cosa di meno



## Cosa è piaciuto di più agli alunni



## ... e cosa di meno





*Grazie per l'ascolto*

