

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?

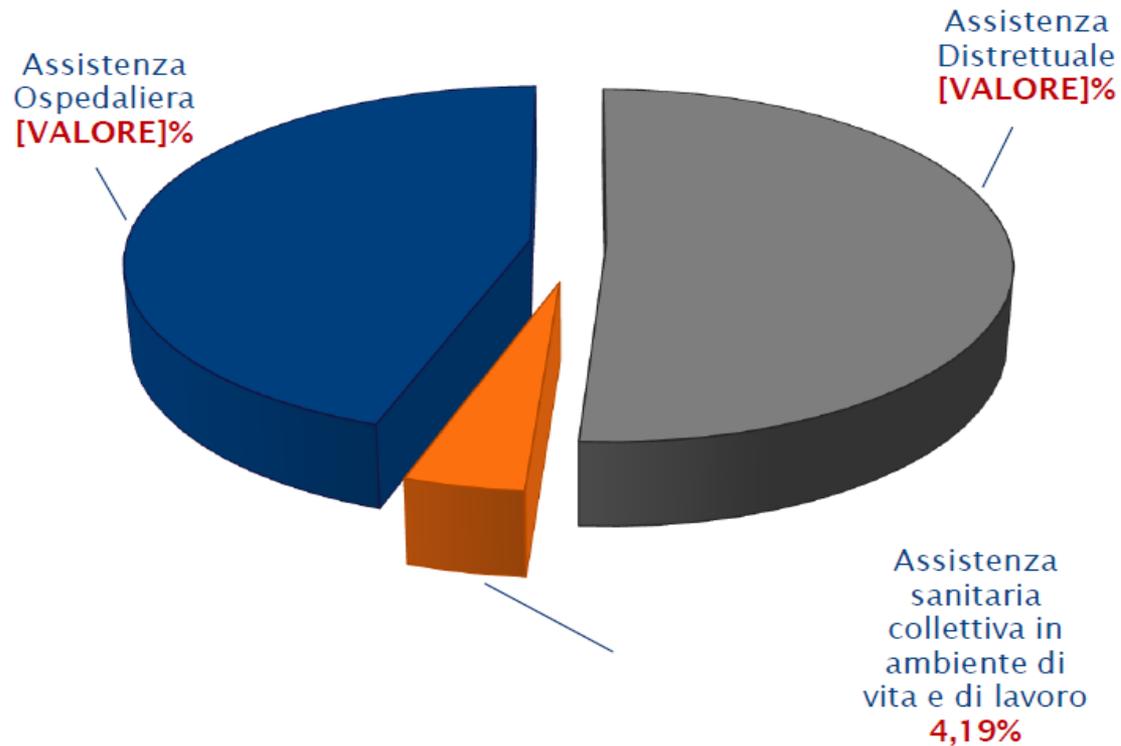
Quanto si spendeva negli U.S.A. (1976) per ogni determinante?



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”

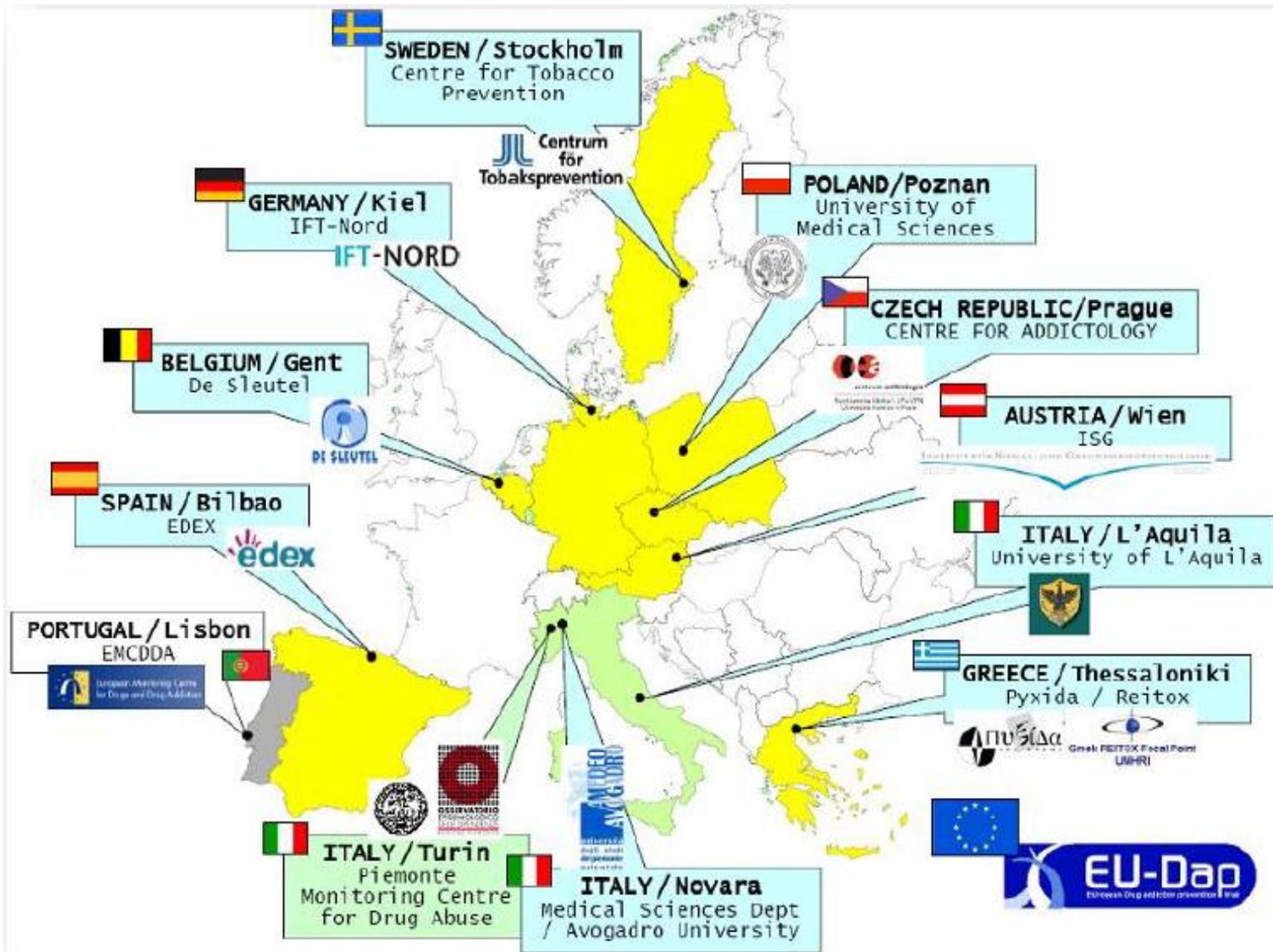
Nella musica rock è un brano
concepito per la sonorità
degli strumenti elettrici ma
eseguito in sonorità acustica.

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

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

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

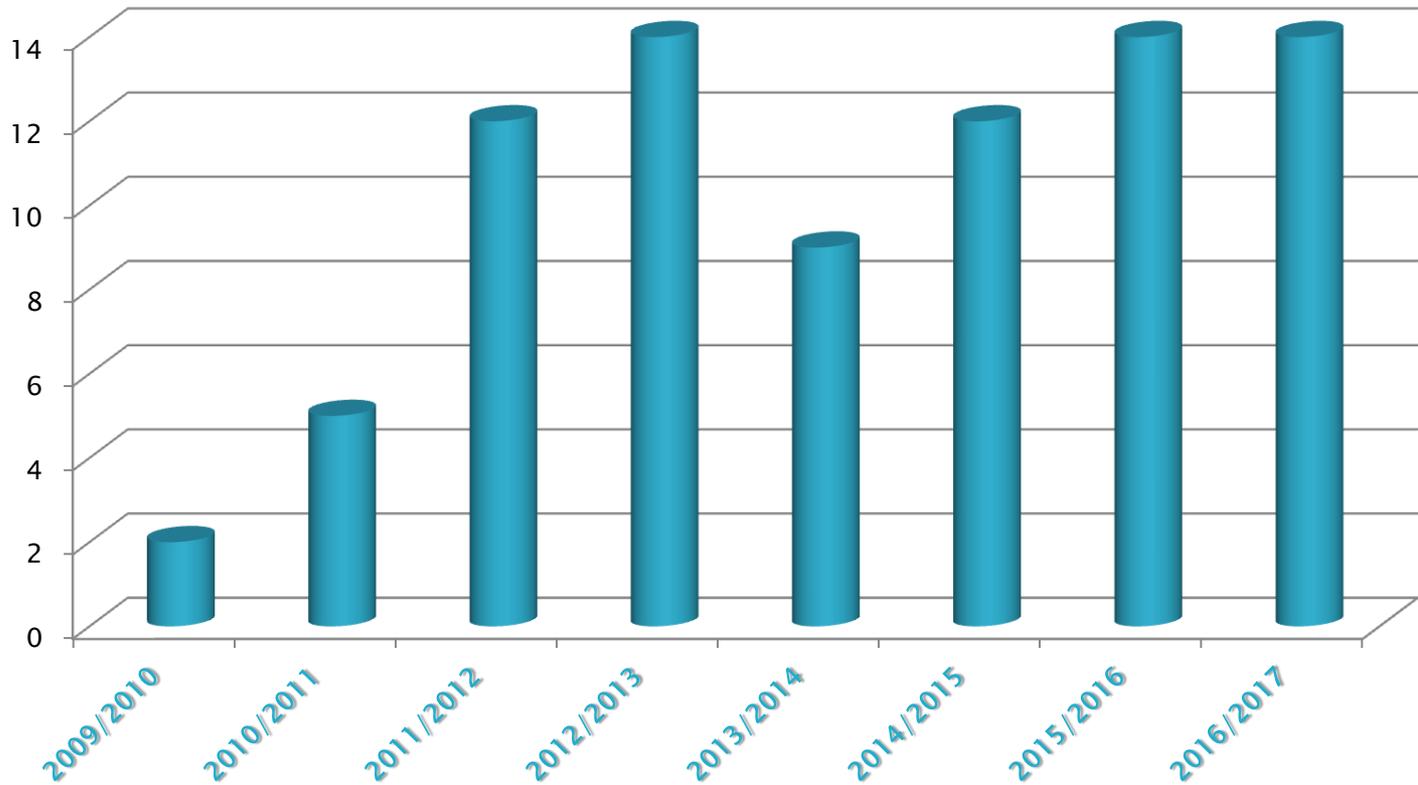
UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Apertura di <i>Unplugged</i>	Presentazione del programma, lavoro di gruppo, contratto di classe	Introduzione al programma, definizione di obiettivi e regole per le unità, riflessione sulle conoscenze relative alle sostanze	Conoscenze e attitudini
2	Fare o non 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

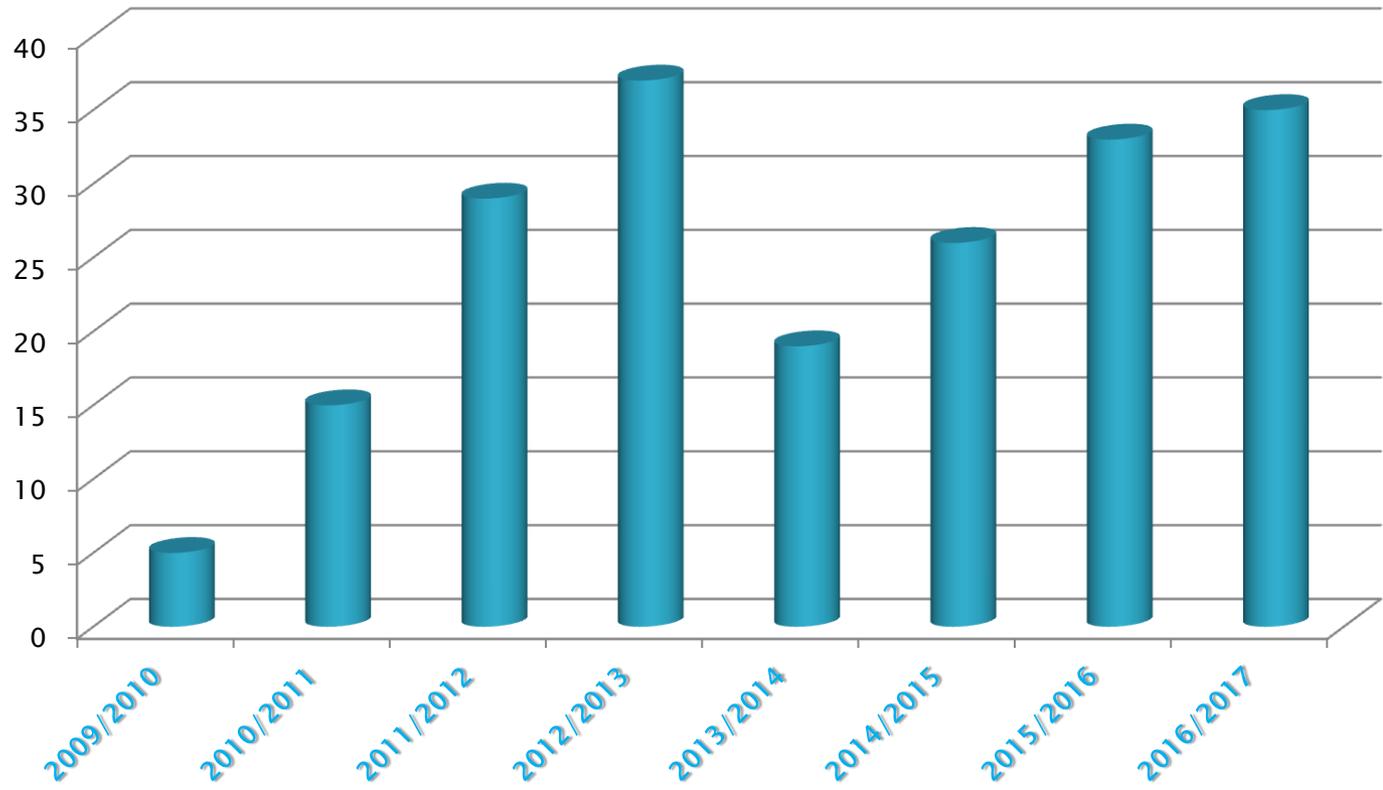
- ✓ Nel corso dell'anno scolastico l'insegnante compila, dopo ogni unità, un report su come si sono svolte le attività e segnala eventuali criticità
 - ✓ Nel mese di febbraio di ogni anno si tiene un incontro in itinere tra formatori A.S.L. e insegnanti coinvolti
 - ✓ Al termine dell'anno scolastico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

UNPLUGGED A RIETI

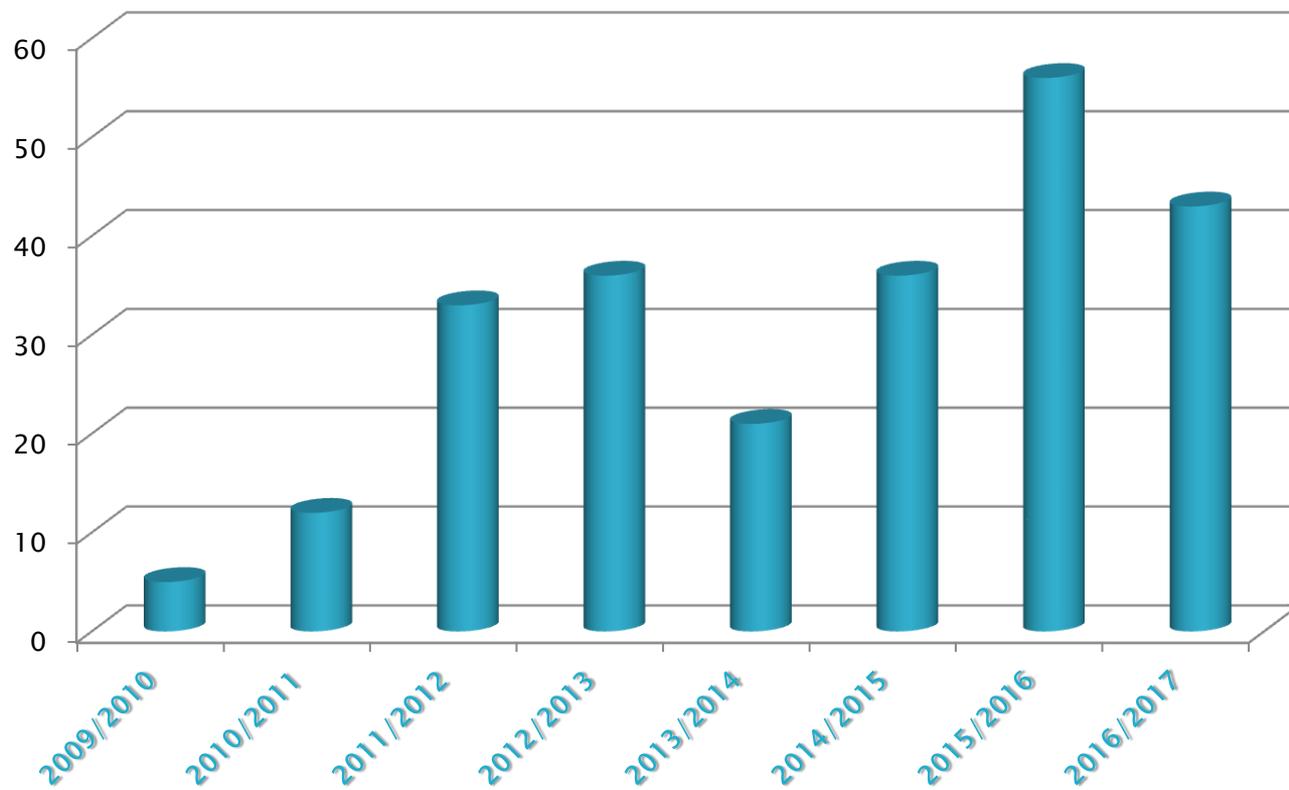
scuole



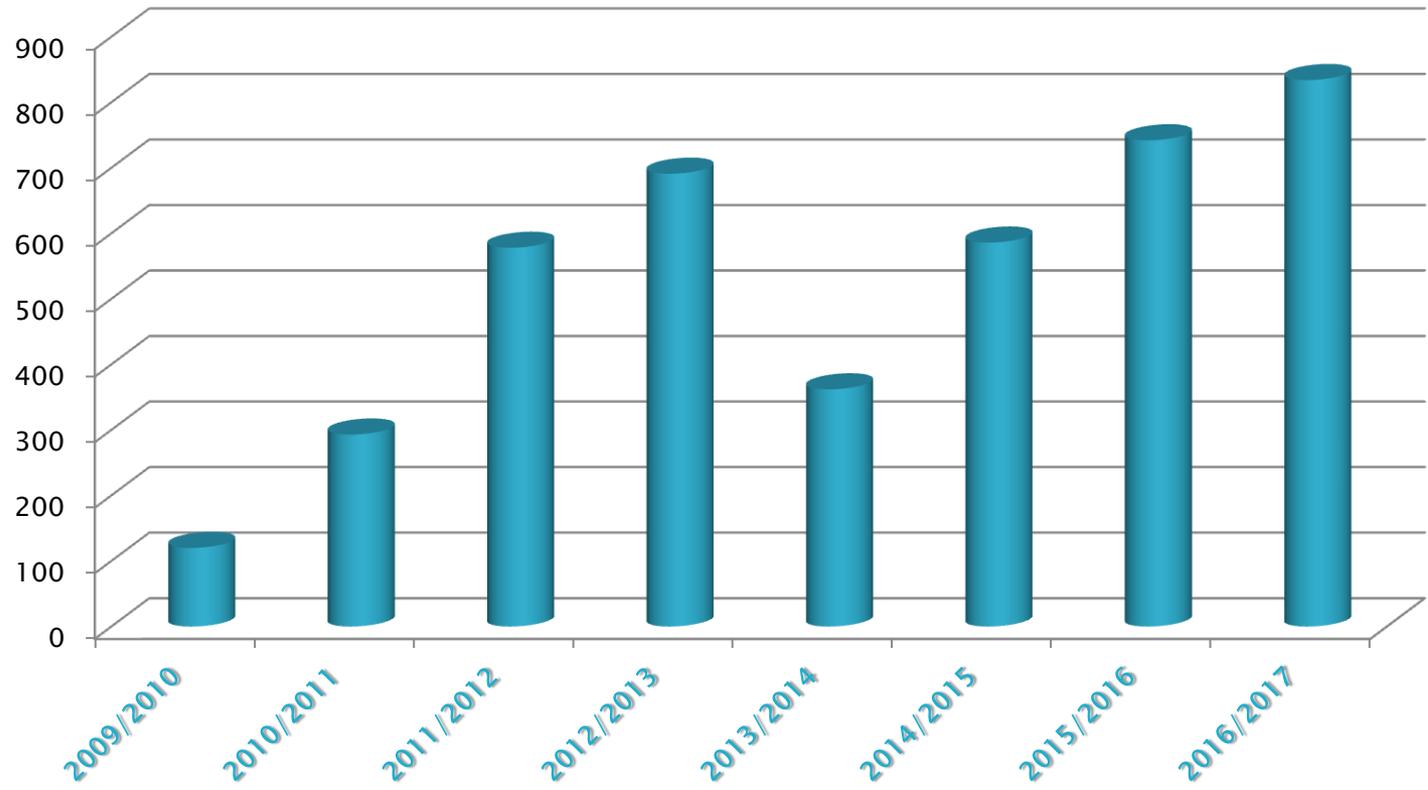
classi



Insegnanti coinvolti

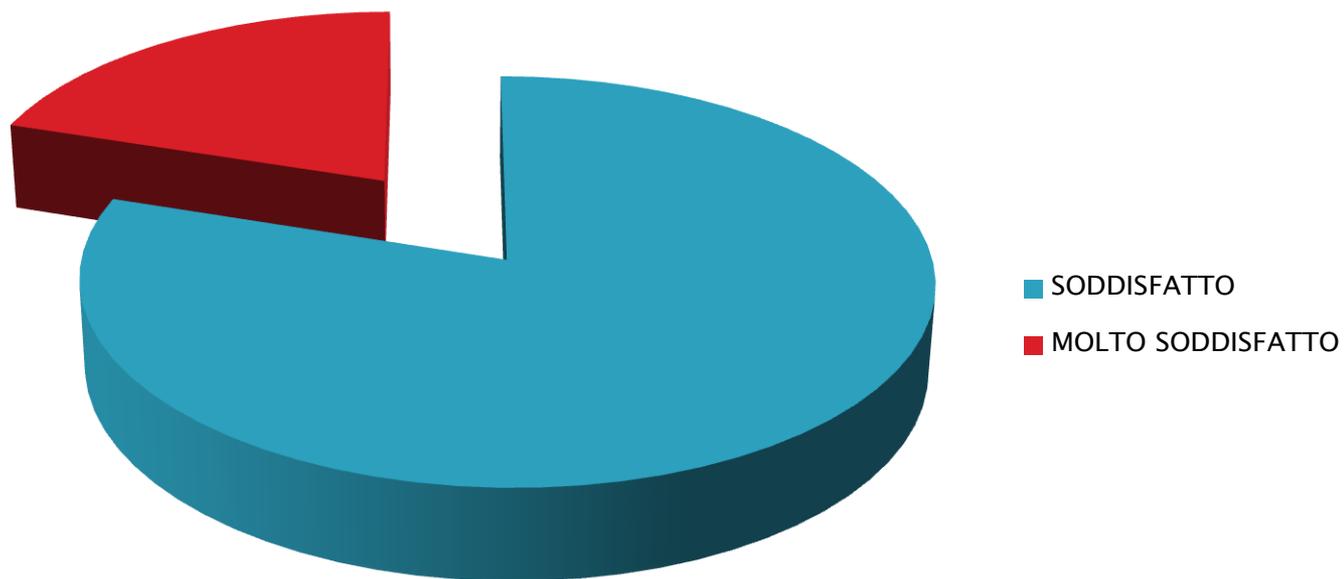


alunni

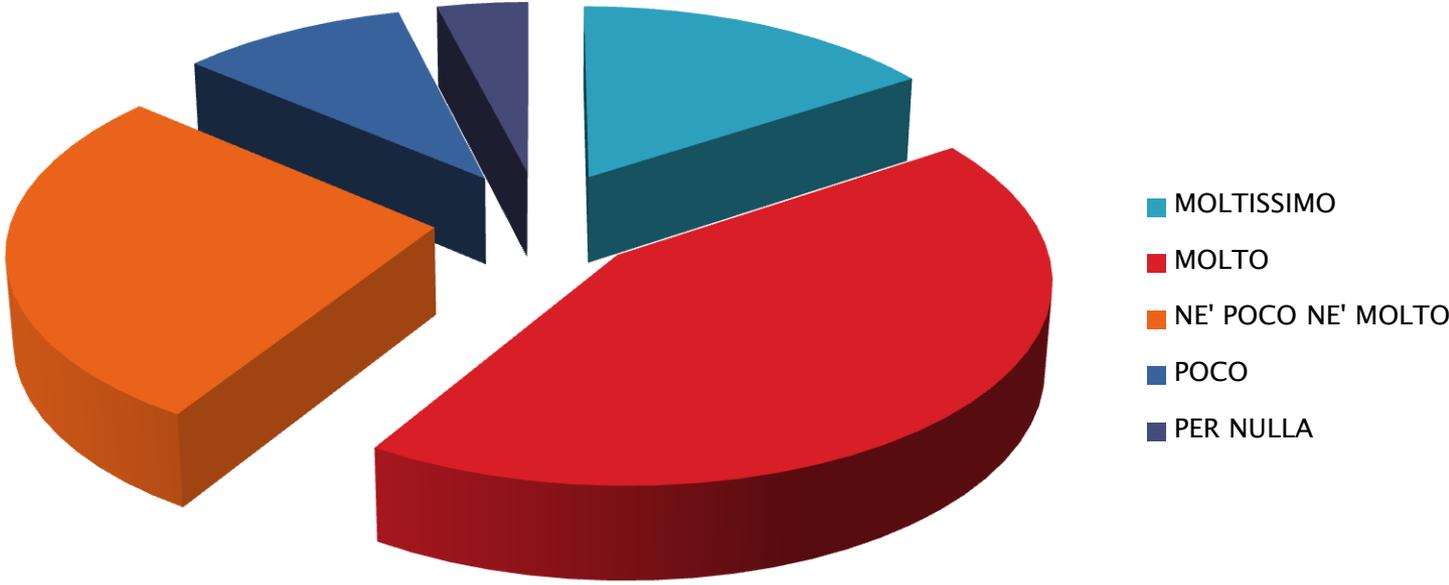


IL GRADIMENTO

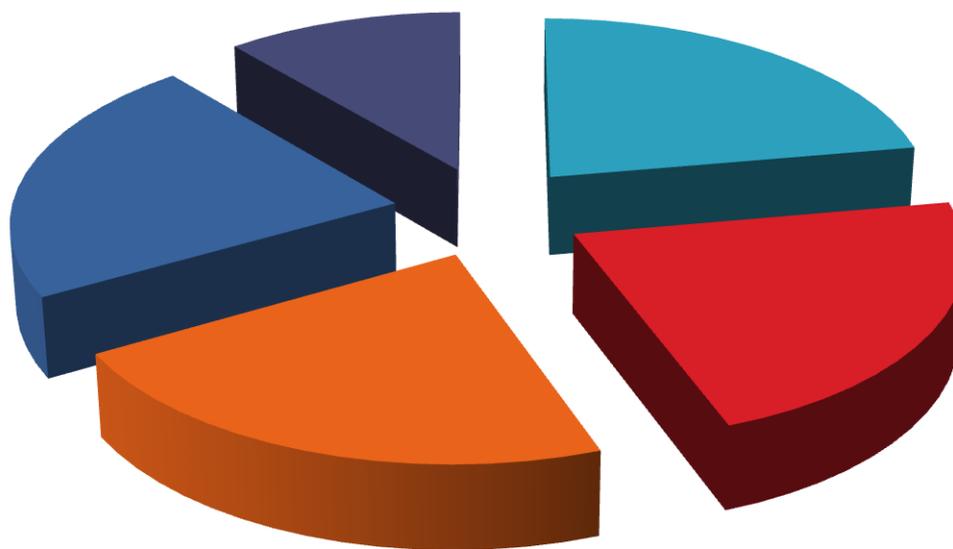
Soddisfazione degli insegnanti



Soddisfazione degli alunni



Cosa è piaciuto di più agli insegnanti



■ novità

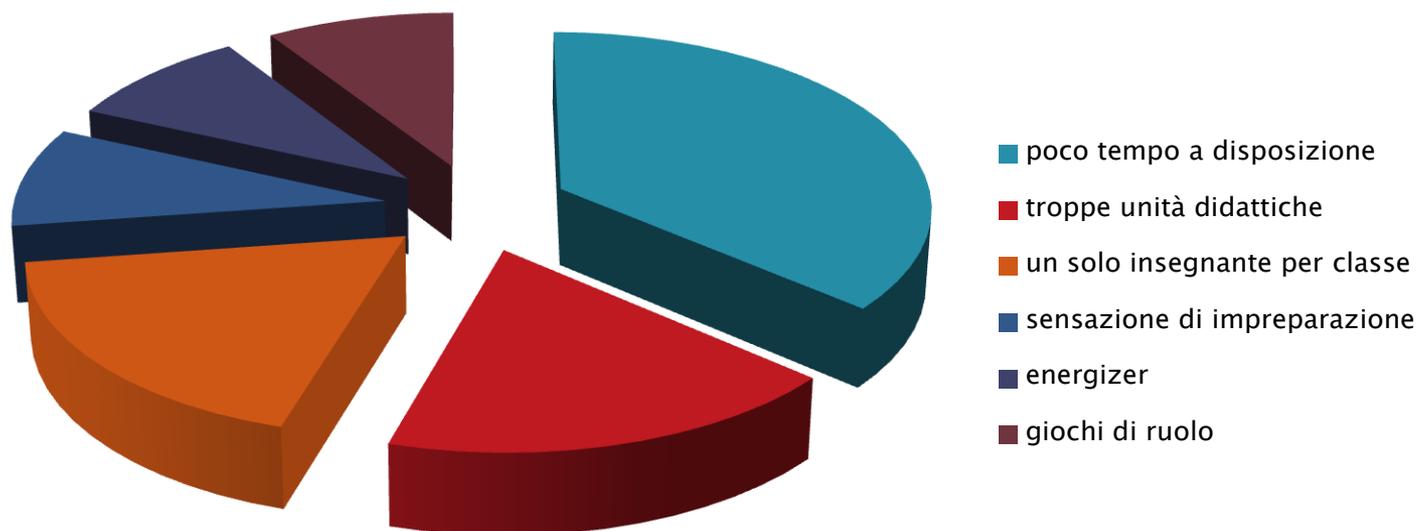
■ giochi di ruolo

■ rapporto diverso con gli studenti

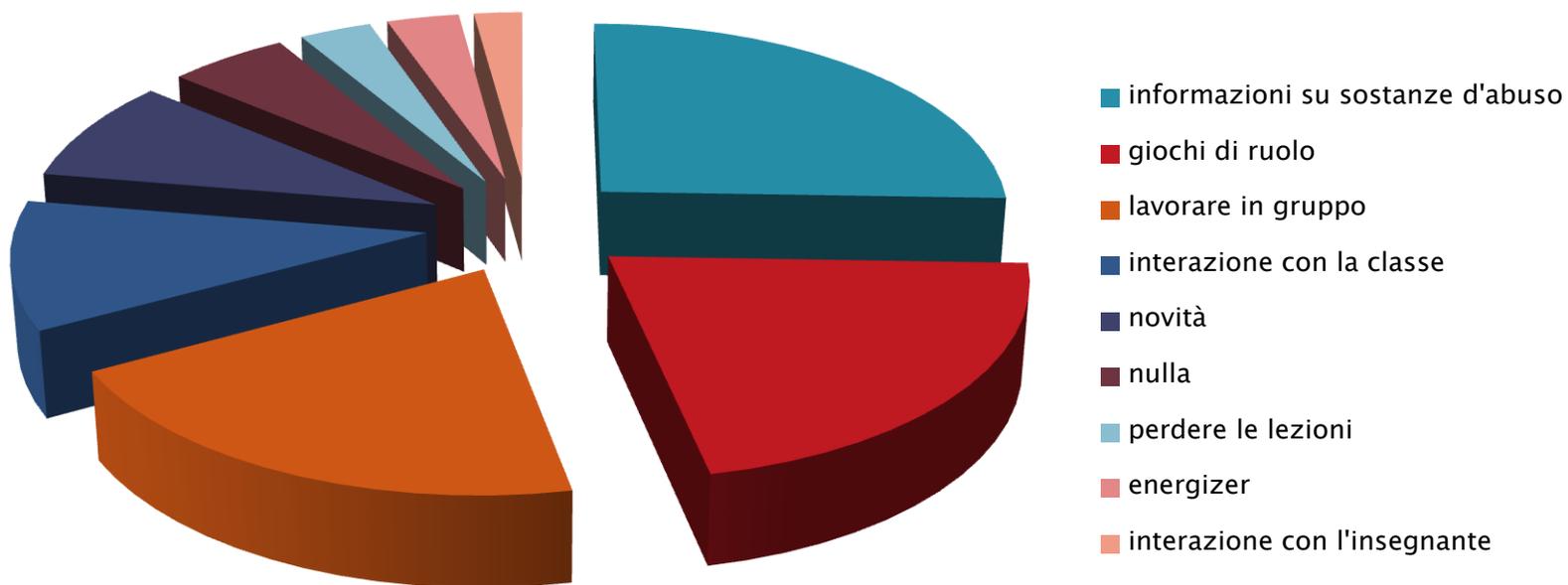
■ maggiori conoscenze sulle
sostanze

■ coinvolgimento della classe

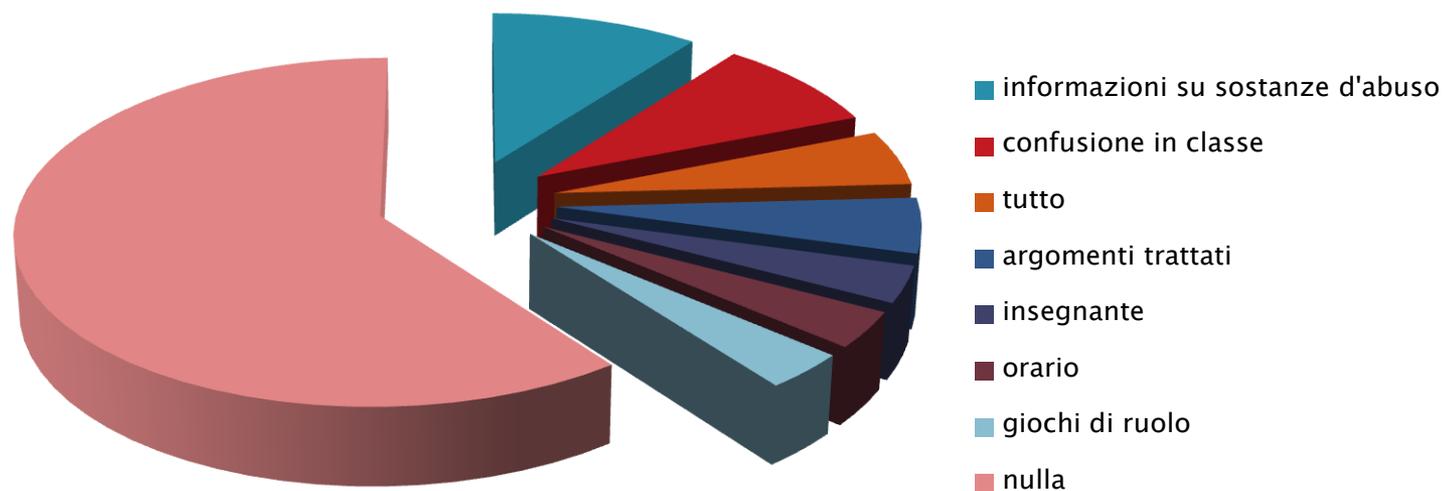
... e cosa di meno



Cosa è piaciuto di più agli alunni



... e cosa di meno





Grazie per l'ascolto



