

Salute psichica

Per la salute psichica è fondamentale che i fattori di protezione prevalgano sulle sollecitazioni (fattori di rischio). I fattori di protezione possono agevolare la risposta alle sollecitazioni o addirittura prevenirle, mentre i fattori di rischio ostacolano la gestione delle sollecitazioni.

Fattori di protezione e di rischio

La salute psichica comprende aspetti come il benessere, la soddisfazione, la consapevolezza di sé, la competenza relazionale e la gestione della quotidianità. Nelle persone psichicamente sane, le risorse protettive, compensatorie (fattori di protezione) prevalgono rispetto alle sollecitazioni (fattori di rischio). Sia le sollecitazioni sia le risorse possono provenire dalla persona stessa o dall'ambiente: possono costituire una sollecitazione eventi critici nella vita (p. es. un cambiamento di scuola, una separazione, un'esperienza di violenza domestica, una malattia, il decesso di una persona vicina).

Un locus of control interno rappresenta un importante fattore personale di protezione. Si traduce nella fiducia di poter controllare autonomamente gli eventi della vita grazie al proprio comportamento e va di pari passo con un'elevata percezione di autoefficacia e soddisfazione nei confronti della vita.

I bambini sviluppano un locus of control interno attraverso la sperimentazione e i tentativi nonché le reazioni (elogio, consolazione ecc.) dell'ambiente sociale. L'intero sviluppo del bambino è improntato alla gestione di sfide. Nel corso di questo processo, il bambino sviluppa un'idea generalizzata delle sue capacità. Aspettative adeguate nei confronti del comportamento del bambino nonché attenzione e interesse per le sue azioni e fiducia nelle sue capacità lo sostengono.

Le premesse per lo sviluppo di un locus of control interno sono però create già durante il primo anno di vita: la reazione affidabile e sensibile della o delle persone di riferimento ai bisogni del lattante getta le fondamenta per la formazione di un locus of control interno e di un'elevata percezione di autoefficacia e di conseguenza per la costituzione di un prezioso fattore di protezione.

Le malattie psichiche e le loro conseguenze

Le malattie psichiche possono avere gravi conseguenze e provocare danni a vita. In genere sono dovute a più cause e compromettono non solo la funzionalità dell'esperienza e del comportamento della persona colpita, ma si ripercuotono anche sull'ambiente circostante, in particolare sui familiari. Le malattie psichiche più frequenti nei bambini e negli adolescenti sono i disturbi d'ansia, seguiti dai disturbi del comportamento sociale nonché dalle malattie depressive e iperattive. In Svizzera, in genere i dati sulla salute psichica dei bambini e degli adolescenti sono lacunosi, soprattutto nella fascia di età da 0 a 8 anni. Sarebbe urgente una rilevazione sistematica, in particolare per la prima infanzia, che costituisce una fase fondamentale per l'ulteriore sviluppo.

-

Rete Salute Psicica Svizzera

Protezione dell'infanzia Svizzera aderisce alla Rete Salute Psicica Svizzera.

-

Educazione non violenta

Protezione dell'infanzia Svizzera: educazione non violenta

-

Figli di genitori con disturbi psichici

Protezione dell'infanzia Svizzera: figli di genitori con disturbi psichici