



La Psicoprofilassi

COME SALVAGUARDARE IL PROPRIO BENESSERE E PREVENIRE LE PSICOPATOLOGIE?

Ogni giorno ciascuno di noi mette in atto comportamenti di prevenzione. Per esempio, in auto controlliamo l'indicatore della benzina per non rimanere a secco, ci copriamo adeguatamente quando la temperatura scende, utilizziamo indumenti impermeabili assieme all'ombrello quando piove, salvaguardiamo i nostri occhi da luce troppo intensa e la nostra pelle dalle scottature solari, mentre proteggiamo la nostra abitazione con porte blindate e sistemi antifurto. Cerchiamo cioè di evitare situazioni future spiacevoli. Ci rendiamo infatti conto che gli eventi negativi ci potrebbero costare più del comportamento che ci permette di prevenirli.

Per quanto riguarda la nostra salute, invece, ci rivolgiamo solitamente al medico o allo psicologo clinico solo quando ci rendiamo conto di star male. Ma non tutte le malattie presentano una sintomatologia soggettiva evidente così tante volte capita di essere ammalati e di non rendersene conto e talvolta può accadere che sia troppo tardi per intervenire. Ecco perché non basta curarsi solo quando avvertiamo dei disturbi ed è fondamentale sottoporsi periodicamente a controlli clinici che ci aiutino a conservare il nostro stato di salute e che possano individuare per tempo l'insorgere di eventuali malattie invalidanti. La prevenzione insomma è la migliore terapia per le persone sane che vogliono continuare a vivere serenamente considerando pure che prevenire è sempre meglio di curare.

Il controllo periodico dello stato generale di salute attuato attraverso una serie di accertamenti diagnostici comprensivi di visite specialistiche ed





esami clinici strumentali e di laboratorio raggruppati in un ristretto arco di tempo viene chiamato check-up. La finalità di un check-up è duplice:

1. scoprire per tempo, quando non si avvertono ancora i sintomi soggettivi, eventuali malattie in fase iniziale tramite la diagnosi precoce, e

(2) ridurre le probabilità di ammalarsi di patologie verso cui si dimostra predisposizione o tendenza, o alle quali si è più esposti per motivi ambientali o lavorativi. Come ci si sottopone ad un check-up medico per accertare lo stato di salute fisica del nostro organismo così per valutare il grado del nostro benessere psichico si può effettuare un check-up psicologico con lo scopo di ridurre la probabilità di sviluppare nel tempo psicopatologie: disturbi del comportamento, disturbi del sistema emozionale o dei processi mentali.

Infatti anche in ambito psicologico un check-up ben condotto identifica proprio nelle persone sane quei fattori di rischio che aumentano le probabilità di contrarre le psicopatologie. Questi possono essere determinati dai comportamenti errati dal punto di vista dello stile di vita quotidiana e riscontrabili nelle abitudini alimentari, nella gestione del tempo libero e del riposo, nelle abitudini sessuali che, assieme al fumo e all'abuso di alcol, caffè, psicofarmaci o altre condotte eccessive, a lungo andare, possono compromettere la salute di una persona. Cambiare questi comportamenti riduce la probabilità di comparsa delle diverse patologie psicofisiche connesse.

Ci sono poi i fattori di rischio collegabili alla attività lavorativa riferiti ad un insieme di situazioni patogene che possono dipendere dalle politiche aziendali (sperequazioni retributive, regolamenti inflessibili, cambiamento di mansioni e altro), da una struttura organizzativa estremamente formalizzata offerente scarsa partecipazione e scarse possibilità di carriera, dalle condizioni ambientali inadeguate per illuminazione, rumorosità, inquinamento, temperatura, oppure ancora dai processi interpersonali





inadeguati o mal vissuti. In tali casi la psicologia preventiva può intervenire modificando le fonti, prima ancora di agire sulle conseguenze patologiche. Fonti di stress dotate di potenzialità patogena si riscontrano pure nell'ambiente psicosociale in cui si vive dove il sistema del traffico e dei parcheggi, il rumore, i ritardi, i piccoli ma frequenti contrattempi quotidiani possono, a determinate condizioni, favorire un disturbo comportamentale o una malattia psicosomatica. Anche la famiglia ingenera stress caratterizzato da conflitti, comunicazioni incoerenti, aspettative insoddisfatte, eccessiva carica emotiva, responsabilizzazioni, mancanza di routines familiari. Anche qui la modificazione consapevole di determinati comportamenti e cognizioni disfunzionali e l'acquisizione da parte dei genitori di un repertorio competente di abilità genitoriali possono ridurre disturbi psicosomatici e preservare il benessere futuro dei figli.

Esistono però fattori di rischio non modificabili che sono rappresentati dalla presenza di alcune psicopatologie che hanno colpito i propri familiari, genitori o parenti diretti, come nel caso delle malattie mentali in cui la familiarità è elevata. Il meccanismo in base al quale si può scatenare una malattia mentale fa riferimento al modello comportamentale stress/vulnerabilità. Secondo tale modello determinati stressors, per lo più familiari, possono causare un disturbo mentale quando la persona possiede una alta vulnerabilità psicobiologica e contemporaneamente è dotata di un basso repertorio di competenze sociali per risolvere le situazioni problematiche. Si ritiene infatti che ogni individuo abbia, in parte ereditata ed in parte acquisita, una sua predisposizione probabilmente associata ad alterazioni metaboliche cerebrali, così che quando i fattori stressanti hanno superato la soglia individuale di vulnerabilità possono scatenare l'insorgenza di una malattia mentale in persone predisposte, purché prive di adeguate abilità sociali di fronteggiamento dello stress. Il riferimento ad un modello esplicativo sull'origine della malattia può essere utile soprattutto per tentare una diagnosi precoce conoscendone i fattori di rischio. E' possibile pertanto tentare di individuare anche una malattia mentale prima che questa si manifesti in modo conclamato attraverso la sua tipica sintomatologia. Il vantaggio della diagnosi precoce è quello di poter intervenire tempestivamente ed in modo mirato influenzando così





favorevolmente il decorso della patologia, in alcuni casi bloccarlo prima della sua insorgenza.

Si è fin ora visto come un check-up psicologico rivolto alle persone sane individua quei fattori di rischio (acquisiti o ereditari) che minano il benessere psicofisico della persona che, conoscendoli, può iniziare un programma mirato di psicologia preventiva allo scopo di ridurre la probabilità di contrarre invalidanti psicopatologie.

Esistono infine persone psichicamente malate, ma che non se ne sono ancora accorte o perché la psicopatologia di cui sono affette non ha ancora espresso una sintomatologia conclamata, come ad esempio nel caso della demenza allo stato iniziale, della fase prodromica della schizofrenia, oppure, e questo è il caso più frequente, i sintomi non sono riconosciuti dalla persona come patologici. Nella maggior parte dei casi si tratta di disturbi ad andamento cronico, per lo più sottovalutati dal paziente, come i disturbi della personalità, le malattie mentali, le deviazioni sessuali (scientificamente note con il nome di parafilie), le ossessioni, i cosiddetti disturbi del controllo degli impulsi ed alcuni disturbi neuropsicologici (i deficit mnestici, attentivi, intellettivi o esecutivi, tanto per citarne alcuni) il cui denominatore comune è la loro egosintonicità cioè la loro peculiarità di non causare disturbo nel soggetto, anzi le caratteristiche di ciò che nosograficamente è considerato un disturbo sono funzionali allo stile di vita dei soggetti. Scoprire l'esistenza della loro silenziosa malattia permette a tali persone, rese consapevoli, di iniziare più precocemente le cure, con risultati prognostici migliori.

Il check-up psicologico viene effettuato dallo psicoterapeuta, lo specialista cui compete la cura delle psicopatologie. In base ai referti anamnestici individuali e familiari si possono distinguere due diverse tipologie, anche se complementari, di check-up psicologico: il check-up psicopatologico indirizzato alla detezione dell'eventuale presenza di una psicopatologia anche allo stato iniziale o subclinico, ed il check-up neuropsicologico comprendente una serie di visite ed una batteria di test specialistici capace





di accertare lo stato delle funzioni superiori (attenzione, memoria, percezione, linguaggio, prassie, funzioni esecutive), di rilevare la gravità di eventuali deficit e di identificare le componenti compromesse della struttura, o del funzionamento, del sistema cognitivo. Solitamente entrambi i check-up psicologici si svolgono mediamente in 4/5 incontri comprensivi di colloqui clinici, osservazioni comportamentali sistematiche e specifici esami clinici di tipo psicodiagnostico. Nel caso poi che uno o più esami desse un risultato tale da insospettare, sarà necessario approfondire la ricerca con ulteriori colloqui, interviste cliniche ed indagini più specifiche. Almeno una volta nella propria vita è consigliabile sottoporsi ad un check-up psicologico completo. Nel corso di un check-up psicologico completo si accerta pure l'eventuale presenza della vulnerabilità psicobiologica attraverso determinati markers soggettivi di tipo fenomenico presenti, anche per anni, in fase prodromica e raramente riferiti nell'ambito di una visita specialistica convenzionale. Riguardano determinati sintomi dell'esperienza con carattere di disturbo e non osservabili dall'esterno come: la perdita del controllo, e degli automatismi e certi disturbi della percezione, del pensiero, della memoria, della motricità e delle funzioni vitali, sovrabbondanza di stimoli, sfiducia e paura del futuro, diretta espressione del substrato neurobiochimico della schizofrenia, sono considerati gli antecedenti delle allucinazioni e dei deliri nel senso che la sintomatologia florida sorge come reazione individuale a tali esperienze soggettive. Inoltre, con specifici test, viene accertato il livello di competenze sociali della persona in vari ambiti sociali in modo da identificare precocemente le persone ad alto rischio. Si valutano pure eventuali segni aspecifici di reazione a situazioni stressanti come ad esempio disturbi del sonno, dell'alimentazione, tensioni e dolori muscolari, irritabilità che possono essere i segni precoci di un episodio di malattia. Inoltre si analizzano pure gli eventi stressanti passati ed attuali della persona considerando che è possibile misurare il grado degli eventi di vita stressanti (morte, divorzio, separazioni, licenziamenti, malattie, perdite, ecc.) secondo specifiche scale e check list di valutazione psicologica per prevedere eventuali rischi patologici. Ovviamente la frequenza dei controlli è diversa per la persona i cui parenti prossimi hanno sofferto di certe psicopatologie e per quelle persone che, per il loro stile di vita, sono a





rischio di contrarre disturbi comportamentali, emozionali o dei processi cognitivi: una serie di esami clinici ripetuti ciclicamente permette di evidenziare le probabilità della loro comparsa. Ci sono anche in ambito psicologico fasce d'età a rischio in cui è più consigliabile eseguire un check-up: ad esempio dai 18 ai 35 anni ci può essere una maggior probabilità di contrarre una malattia mentale, mentre solitamente dopo i 45 anni possono manifestarsi i primi sintomi di certe forme di demenza. Anche nel caso di esposizione frequente o con continuità temporale ad eventi stressanti è consigliabile sottoporsi ad un check-up psicologico per favorire una eventuale diagnosi precoce delle più tipiche psicopatologie da stress (malattie psicosomatiche, disturbo dell'adattamento, disturbo acuto di stress, disturbo post traumatico da stress, disturbo psicotico breve) al fine di evitare possibili complicazioni o cronicizzazioni anche di una reazione allo stress apparentemente banale considerando pure che la cura delle patologie da stress non è definitiva e risolutiva: in tanti casi il paziente, una volta ristabilitosi, necessita pure di un trattamento per la prevenzione delle ricadute (terapia di mantenimento).

Per attuare una prevenzione efficace e salvaguardare il proprio benessere, quindi, non sono sufficienti gli esami di laboratorio e l'individuazione di tutti i fattori di rischio. I risultati del check-up sono necessari per pianificare il futuro benessere della persona: così se i fattori di rischio indicano un tasso elevato di probabilità di ammalarsi di una certa psicopatologia allora si potrà valutare insieme con il paziente come predisporre un programma su misura per controllare e gestire gli eventi stressanti al fine di prevenire, o in certi casi, ridurre il rischio patologico. Di ciò si occupa la psicoprofilassi e chi la attua solitamente è lo psicoterapeuta. Così come ci si sottopone a dei programmi di profilassi medica, tipo vaccinazioni, cure ricostituenti o terapie termali per evitare il rischio di malattie allo stesso modo ci si sottopone a programmi mirati di psicoprofilassi organizzati su misura in base ai risultati del check-up psicologico e alle procedure di valutazione clinica indirizzate alla diagnosi precoce. Gli interventi di psicologia preventiva per persone che non ancora hanno subito i danni degli eventi stressanti, concausa prossima e remota





dee psicopatologie, si rivolgono non tanto alla modificazione degli stressors, quando e dove è possibile con interventi mirati all'ambiente lavorativo, familiare e sociale, quanto piuttosto alla modificazione di abilità di fronteggiamento di tali stressors, a livello cognitivo, comportamentale, neurovegetativo, emozionale ed ecologico. A livello cognitivo sia per quanto riguarda l'interpretazione, a volte distorta, delle situazioni problematiche, sia per il controllo del dialogo interno e dei pensieri disfunzionali (distorsioni cognitive). A livello comportamentale: sia per l'assunzione di competenze comunicative verbali e non verbali abili al fine di esprimere direttamente ed in modo esplicito i propri pensieri ed emozioni, sia per gestire assertivamente situazioni interpersonali complesse difendendo i propri diritti in relazione ai propri bisogni, sia per acquisire l'abilità a risolvere i problemi e prendere rapide decisioni, sia pure per gestire efficacemente il proprio tempo conciliando al meglio tempo libero ed impegni. A livello neurovegetativo e neuromuscolare per apprendere efficaci tecniche di autoconsapevolezza ed autocontrollo della respirazione e della tensione muscolare. Infine a livello ecologico sia riorganizzando assieme al paziente il suo stile di vita al fine di renderlo funzionale all'acquisizione di un maggior benessere tramite specifiche psicodiete antistress ed abitudini igieniche per favorire sonno e migliorare l'equilibrio psicofisico quotidiano, sia apprendendo specifiche procedure psicologiche per incrementare la qualità della propria vita di relazione, il proprio piacere sessuale e godersi felicemente la propria vita meglio di quanto è stato fatto fin ora.

