SALUTE MENTALE E EMPOWERMENT

World Health Organization

L’obiettivo dell’Organizzazione è :

“*il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute"*, definita come “*uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente “assenza di malattie o infermità”*.

SALUTE MENTALE

Con l'espressione salute mentale, secondo la definizione dell' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), si fa riferimento ad uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

- ***Regolazione corporea***
- ***comunicazione sintonizzata***
- ***equilibrio emotivo***
- ***flessibilità della risposta***
- ***empatia***

- *insight*
- *modulazione della paura*
- *intuizione*
- *moralità*

FATTORI MENTALI POSITIVI

- La chiarezza: opposta all’illusione (modalità esperienziale vs. concettuale
- Il distacco o decentramento: la qualità della mente che non si attacca alle cose e che non brama alcunché
- La gentilezza amorevole: contrasta la rabbia e l’ostilità
- La fiducia
- L’entusiasmo o sforzo energetico
- Il rispetto di sé La compassione L’equanimità

“Il vero valore dell’essere umano è determinato essenzialmente dalla misura e dal senso attraverso cui egli ha ottenuto la liberazione dal proprio sé. È necessario un modo di pensare radicalmente nuovo affinché l’umanità possa sopravvivere”.

Albert Einstein (The world as I see it, 1934)

DALLA VISIONE RIDUZIONISTICA DELLA REALTA' ALLA REALTA' COMPLESSA

CAUSALITA' LINEARE

A → B → C …

Livello organizzativo «alto»

Livello organizzativo «basso»

Top down

Livello organizzativo «alto»
Livello organizzativo «basso»
Bottom up

"I filosofi hanno finora soltanto interpretato il mondo in diversi modi; ora si tratta di trasformarlo "

(KARL MARX cfr. 11° Tesi su Feuerbach).

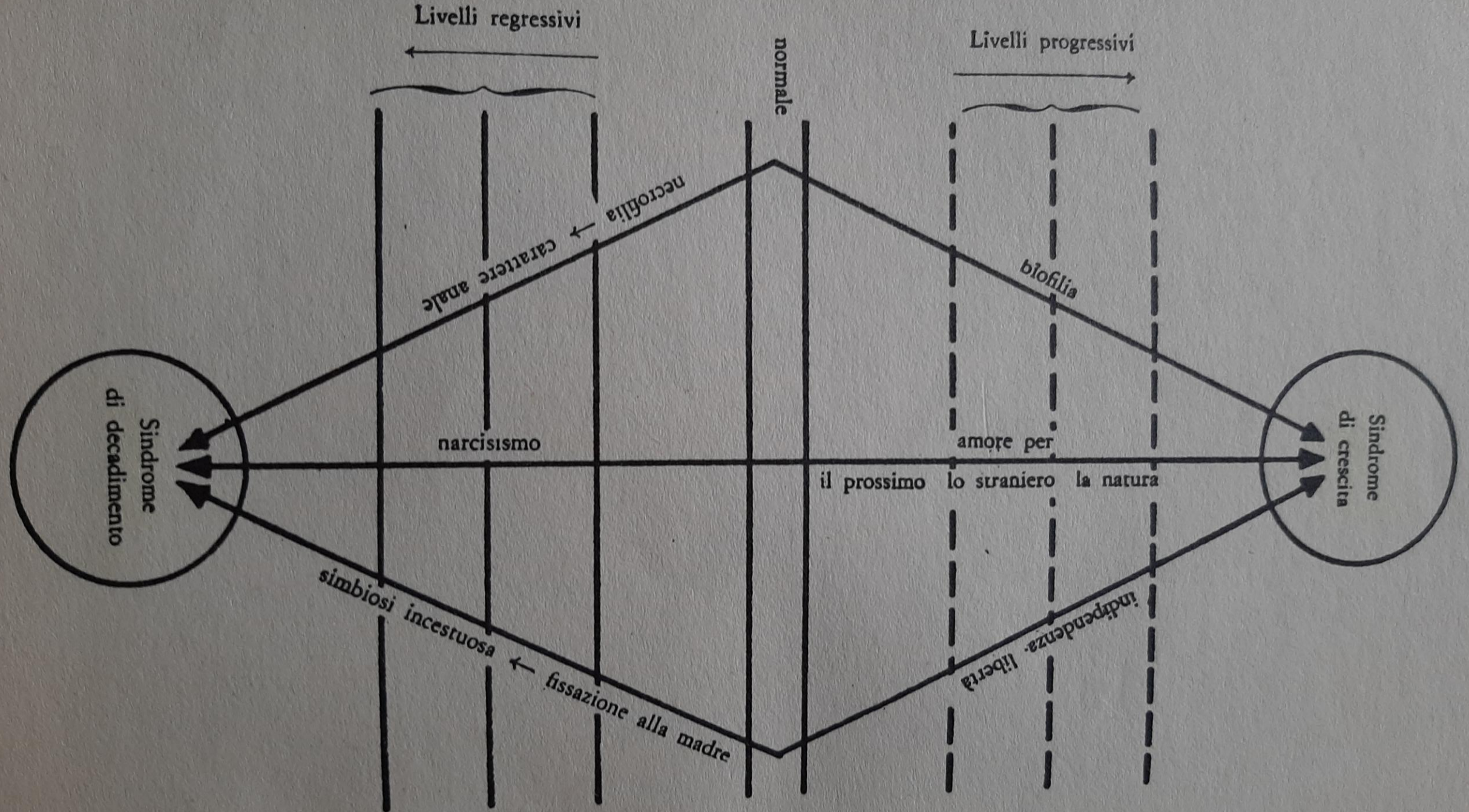
liberazione dell’individuo

liberazione collettiva

LA SALUTE MENTALE IN UNA PROSPETTIVA PSICOSOCIALE

AMA IL PROSSIMO TUO
COME TE STESSO
E SE IO MI
FACCIO SCHIFO?
MAURO BIANI 2019

Sindrome di crescita
normale
Sindrome da decadimento


Livelli progressivi
Livelli regressivi
normale
Sindrome di crescita
Sindrome di decadimento
biofilia
necrofilia
carattere anale
indipendenza- libertà
simbiosi incestuosa
fissazione alla madre
amore per
il prossimo
lo straniero
la natura
narcisismo

EMPOWERMENT

"L'empowerment è visto come un processo: il meccanismo attraverso il quale persone, organizzazioni e comunità acquisiscono padronanza della propria vita".

Rappaport (1984)

un concetto che definisce un processo. Un processo dell’azione sociale attraverso il quale le persone, le organizzazioni e le comunità acquisiscono competenza sulle proprie vite, al fine di cambiare il proprio ambiente sociale e politico per migliorare l’equità e la qualità di vita. (Zimmerman M.A., 2000)

un processo di crescita, sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale.

Individuale

Organizzativo

Di comunità

ALCUNE DELLE COMPETENZE CARATTERISTICHE DELLA CONDIZIONE DI SALUTE MENTALE INDIVIDUALE

- stabilire relazioni sociali e soddisfacenti e mature con gli altri
- partecipare costruttivamente ai mutamenti dell’ambiente sociale
- sviluppare la propria personalità investendo le proprie pulsioni istintuali nelle relazione sociale
- risolvere i propri conflitti in modo equilibrato
- adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni
- avere una buona immagine di sé
- essere consapevoli delle proprie emozioni, affetti e modalità relazionali.

Empowerment
Individuale
Organizzativo
Di comunità
Cultura/
istruzione
Assetto
organizzativo-
istituzionale
della società
Condizioni
socio-
economiche
Salute
psicofisica

SAUDADE

termine che deriva dalla cultura lusitana, prima galiziano e portoghese poi brasiliana, che esprime la "malinconia per qualcosa che non si è vissuto" o "nostalgia del futuro"