



## ESPERIENZE DAL CAMPO

# SALUTE MENTALE E PREVENZIONE IN MOZAMBICO

La salute mentale è ormai a tutti gli effetti un tema di salute globale. I disagi e i disturbi mentali impattano il benessere psicofisico per chi ne soffre. Prendersi cura della propria salute mentale è difficile, e lo è ancor di più per gli adolescenti, soprattutto se questi ragazzi vivono in contesti difficili, come quelli nei Paesi africani. A Beira, in Mozambico, uno studio analizza un intervento di psicodramma tra adolescenti in Africa.

TESTO DI / ROBERTO BENONI / DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA E MALATTIE INFETTIVE, SAPIENZA UNIVERSITÀ DI ROMA E CENTRO NAZIONALE PER LA SALUTE GLOBALE, ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, ROMA, ITALIA; CHIARA MALESANI / NEUROPSICHIATRA INFANTILE, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

### LA SALUTE MENTALE DEGLI ADOLESCENTI IN MOZAMBICO

Qualunque sia il Paese in cui si nasce, l'adolescenza è un'epoca della vita in cui si vivono profondi cambiamenti a livello fisico, psicologico e sociale. Per l'OMS negli adolescenti (10-19 anni) le problematiche relative alla salute mentale rappresentano il 16% del carico di malattie<sup>1</sup>. In Mozambico, nel 2015, il 21,2% degli adolescenti era alle prese con un disagio psico-sociale, con una percentuale dei tentativi di suicidio al 18,5%.

### UN INTERVENTO IN CONTESTO EXTRA-SANITARIO

Riconoscendo il bisogno di aumentare l'attenzione sulla salute mentale, il Cuamm opera in Mozambico da circa 15 anni supportando i *Servicios Amigos dos Adolescentes* (SAAJ), ambulatori che trattano la salute riproduttiva, le malattie sessualmente trasmissibili e offrono appoggio psico-sociale. Al di fuori del contesto dei SAAJ esiste una rete di *Cantinhos de Escuta* (Angoli di Ascolto) gestiti da attivisti di associazioni giovanili, che raggiungono i giovani nei luoghi della quotidianità (campi da gioco, centri culturali ecc.) proponendo attività di prevenzione e accompagnamento per il disagio mentale. In questo contesto extra-sanitario nasce l'idea di testare un approccio preventivo di psico-educazione emotiva, coinvolgendo in prima persona gli adolescenti. È il progetto "Conoscere per Curare", finanziato da AICS con la collaborazione della UOC Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Ospedale-Università Padova. Nell'ambito dell'intervento sono stati coinvolti più di 300 ragazzi, di età compresa tra i 15 i 24 anni, in percorso basato sulla tecnica dello psicodramma.

### LA TECNICA DELLO PSICODRAMMA

Creato da Jacob Levy Moreno nel 1921, lo psicodramma è un modello terapeutico di gruppo con radici profonde nel teatro, nella psicologia e nella sociologia<sup>2</sup>, che offre ai partecipanti l'opportu-

nità di esplorare sentimenti, pensieri e comportamenti attraverso le azioni in un contesto sicuro in cui esprimere sé stessi e relazionarsi con gli altri. Emozioni, ricordi e relazioni sono messe in scena in una vera rappresentazione teatrale, dando espressione del proprio vissuto e permettendo a chi osserva di comprendere elementi che creano del disagio. Nel contesto dell'intervento, sono stati organizzati 10 incontri co-condotti da una specializzanda JPO (*Junior Project Officer*) in neuropsichiatria infantile e dagli operatori locali (attivisti) specificatamente formati dell'associazione Anandjira, articolati su 4 aree: rottura dello stigma sulla salute mentale, riconoscimento e gestione delle emozioni, comunicazione assertiva e ascolto empatico, strategie di *coping* efficaci<sup>3</sup>. I questionari somministrati prima e dopo lo psicodramma hanno rilevato un aumento delle conoscenze sulla salute mentale, della capacità di riconoscere e esprimere azioni e la riduzione del sentimento di "hopelessness", rilevando anche l'importanza del supporto e della relazione *peer-to-peer* in un momento delicato come l'adolescenza.

### EDUCAZIONE SOCIO-EMOTIVA E LA PREVENZIONE NELLA SALUTE MENTALE

L'intervento, di stampo socio-sanitario, ha avuto come obiettivo la facilitazione dello sviluppo di competenze socio-emotive: la regolazione interpersonale ed emotiva, la capacità di pensiero di ordine superiore (ad esempio, processi decisionali, risoluzione di problemi), l'autostima e le strategie di *coping* nei giovani. Competenze preziose per acquisire conoscenze, strumenti e abilità per assumere un ruolo attivo nella promozione e cura della propria salute mentale (*empowerment*) e per creare nella comunità una rete relazionale competente.

«È stato quando abbiamo fatto il gioco faccia a faccia in cui ci siamo raccontati cosa stavamo attraversando che ho scoperto che nel gruppo c'era qualcuno che stava vivendo la mia stessa situazione. Quando ci siamo guardati, abbiamo capito che stavamo attraversando la stessa cosa. Sono stato molto toccato e ho capito che non sono solo» (testimonianza di un partecipante ai gruppi di psicodramma).

DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01263. [PMID:30087638]

<sup>3</sup> Benoni R, Malesani C, Sartorello A, et al. Assessing the impact of a community-based psychodrama intervention on mental health promotion of adolescents and young adults in Mozambique: A mixed-methods study. *J Glob Health*. 2024;14:04182. Published 2024 Jul 26. doi:10.7189/jogh.14.04182

### BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> World Health Organisation. Adolescent mental health; 2018. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- <sup>2</sup> A Cruz, CMD Sales, P Alves, and G Moita. The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Front Psychol*. 2018;9:1263