

**IN PIAZZA PER LA
SALUTE MENTALE**



RETE DEGLI
STUDENTI MEDICI
DEL LAZIO

CI MERITIAMO
di
stare BENE

LE NOSTRE PROPOSTE

Fra sistema sanitario inefficiente e società della competizione

Subito dopo la pandemia la nostra organizzazione insieme all'Unione degli Universitari ha iniziato un ragionamento attorno al tema della salute mentale, sfociato poi nella creazione del progetto nazionale Chiedimi Come Sto.

Quella riflessione è risultata così necessaria per il contesto che vivevamo tutti i giorni nelle nostre scuole e fra i nostri iscritti. Intorno a noi vedevamo le nostre compagne stare male, dovevamo individuare una risposta collettiva e di sistema.

Noi i volti e i corpi di chi soffriva e soffre li conosciamo bene, ma ormai più di un anno fa abbiamo lanciato un'indagine statistica che ha raccolto 30.000 risposte, dandoci la possibilità di raccontare attraverso i numeri quella sofferenza.

Il 32% delle giovani intervistate ha avuto disturbo alimentare, il 15,4% episodi di autolesionismo e il 26,4% delle intervistate ha pensato seriamente di lasciare gli studi.

Nero su bianco, del tutto inequivocabile. Un altro dato nettissimo, il 90% vorrebbe uno sportello psicologico funzionante a scuola.

Numeri che purtroppo, nemmeno sommati alla copertura mediatica del tema e alla sensibilità dell'opinione pubblica, hanno portato a quel cambio di passo radicale che ci saremmo aspettate dal sistema politico e istituzionale.

Art. 32. La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Così è scritto nella costituzione, ma il nostro sistema sanitario nazionale è martoriato ormai da decenni da tagli e disinvestimenti e non riesce a rispondere nemmeno ai bisogni legati alla salute fisica, sembra quasi impossibile immaginarsi che riesca ad accogliere e risolvere anche i problemi legati alla salute mentale. Dovendo poi combattere lo stigma e gli ostacoli culturali.

Come se non bastasse il folle progetto dell'autonomia differenziata che il Ministro Calderoli sta portando avanti rischia di frammentare ancora la nostra penisola colpendo ovviamente più di ogni altra cosa proprio la sanità.

Andare in terapia continuamente e nei tempi di cui ci sarebbe bisogno in strutture pubbliche è ormai praticamente impensabile, i consultori sia nel Lazio e in tutta Italia coprono porzioni di territorio e di popolazione immensi e quindi impossibili da gestire, considerando poi la mancanza di personale e finanziamenti.

I CIC (Centri di informazione e consulenza) nelle scuole non sono nemmeno stati immaginati per dare un reale supporto a chi ne fa richiesta, basti pensare che a Roma e provincia sono aperti in media per 4 ore e 10 minuti a settimana e quindi se anche solo la metà delle studentesse volesse accedervi ognuno avrebbe 30 secondi.

Insomma in Italia, una volta presa consapevolezza di un problema e superato lo stigma verso la terapia, non c'è modo di accedere alle cure se non pagando un privato.

Sarebbe sbagliato però relegare il problema al post Covid, quando le cause di molti dei disturbi e delle patologie sono legate al modello di scuola e società in cui viviamo.

Le più recenti cronache ci devono portare ad una riflessione sulla competitività che caratterizza i luoghi del sapere nel nostro paese, che invece di tentare di incoraggiare le differenze e valorizzarle ci mettono continuamente a confronto in una dinamica tossica.

La valutazione numerica spersonalizza le relazioni all'interno della scuola, portandoci a competere per ottenere un voto in più magari a discapito di un nostro compagno di classe e la pressione che si mette non sull'acquisizione delle conoscenze, ma sulla performance conseguita in un dato momento e rilevata con strumenti che sono gli stessi per tutti porta e ha portato le studente ad avere un carico di ansia e stress, che a volte sfocia in tragedia.

La competizione sfrenata che viviamo a scuola e all'università non è altro che il riflesso di come è organizzata la società ed il mondo del lavoro.

Se la disoccupazione fra i giovani è altissima, chi riesce ad accedere al mondo del lavoro si trova a contendersi il posto in una gara al massimo ribasso in cui i diritti sono la prima cosa ad essere sacrificata.

Con la continua sensazione di precarietà la nostra generazione è la prima a non avere certezze sul futuro e a non poter programmare la propria vita in prospettiva, come ci restituisce sempre l'inchiesta portata avanti con Chiedimi Come Sto in cui il 60% dei rispondenti ha paura del proprio futuro.

I binari su cui è necessario intervenire quindi sono due: la capacità del nostro sistema sanitario nazionale di prevenire e curare il disagio psicologico e la possibilità di reimmaginare il nostro sistema di istruzione, lavoro e società perché si esca dalla concezione squisitamente capitalistica della competizione a qualsiasi prezzo.

PSICOLOGO DI BASE

Ad oggi la salute mentale è ancora un lusso, un privilegio per pochi che hanno i mezzi per permettersi cure psicologiche da privati estremamente dispendiosi.

Le asl che dovrebbero fornire servizi di assistenza psicologica gratuita oltre ad essere insufficienti e non sufficientemente finanziate prevedono spesso procedure e iter lunghissimi che allontanano e scoraggiano i potenziali pazienti, in più spesso si fa una scarsa pubblicità di questi servizi, facendo così in modo che spesso chi ne avrebbe bisogno non sappia neanche di avere questo diritto e, in ogni caso, non sappia a chi rivolgersi per usufruirne.

Inoltre, al tema della salute mentale è ancora associato un forte stigma, a causa del quale diventa ancora più difficile chiedere aiuto o persino riconoscere di averne bisogno.

Negli ultimi anni alcune Regioni hanno provato a dare una risposta a questo problema attraverso l'introduzione di una nuova figura professionale in campo sanitario: lo psicologo di base.

In linea generale, lo psicologo di base si definisce come una figura che collabora accanto al medico di base, offrendo assistenza psicologica primaria per poi, qualora servisse, indirizzare i pazienti verso alcuni specialisti che si occuperebbero della rapida presa a carico del paziente.

Questa figura sarebbe particolarmente utile a eliminare tutti quegli ostacoli che poi spesso impediscono di fatto l'accesso al supporto psicologico. La presenza costante di uno psicologo negli ambulatori del medico di base aiuterebbe a superare le barriere di vergogna e i tabù che le persone sentono quando devono chiedere aiuto, facendo sì che questi non diventino ostacoli insormontabili, ma invece la sua presenza permetterebbe di avere comunque cure adeguate. L'istituzione di tale figura, inoltre, aiuterebbe

enormemente a eliminare quegli stessi preconcetti che allontanano le persone dal supporto psicologico, e normalizzerebbe la psicoterapia come forma di cura, portando finalmente la salute mentale sullo stesso piano di quella fisica. In più, è evidente come la presenza costante di un esperto a cui rivolgersi in qualsiasi momento senza costi o altri impedimenti costituisca anche una grande forma di prevenzione.

Tra le Regioni che hanno deciso di istituire lo psicologo di base c'è la Campania che ha adottato questo sistema già da Agosto 2020. Inoltre è stata introdotto anche un Osservatorio regionale che svolge un'azione di controllo, programmazione e indirizzo sulle attività prestate dallo Psicologo di base.

Cosa serve?

- Istituzione della figura dello **psicologo di base nel Lazio**, affiancando a questa investimenti sulle strutture pubbliche di supporto psicologico, snellendo la burocrazia che spesso rende estremamente difficile il loro utilizzo, in modo tale che lo psicologo di base possa indirizzare i pazienti in strutture funzionanti e gratuite e non in incubi burocratici o a servizi sotto finanziati che non riescono a svolgere il loro lavoro.

SPORTELLO PSICOLOGICO

Il CIC (Centro di informazione e consulenza) è stato costituito con DPR del 9/10/1990 n° 309 all'interno delle scuole secondarie superiori, e regolamentato con successive circolari del Ministero della Pubblica Istruzione.

La sua funzione dovrebbe essere quella di offrire all3 student3 informazioni educative, sanitarie, giuridiche e di vario genere, riguardanti anche aspetti associativi e impiego del tempo libero, ed offrire consulenza nel caso di difficoltà o desiderio di orientamento su problemi psicologici e sociali.

Possiamo facilmente intendere dalla definizione, che l'obiettivo dei centri non è quello di essere un vero e proprio sportello psicologico come spesso si tende a confondere.

Infatti la figura del3 psicolog3 dovrebbe rappresentare un punto di riferimento stabile con il quale l3 student3 possano confidarsi e trovare un aiuto professionale, che sia in grado di fornirgli un primo ascolto e di individuare e dare una soluzione ai problemi e alle difficoltà della persona. Un aiuto che non deve essere quindi solo quello di intervenire a posteriori, ma che può essere in grado di fornire un servizio di prevenzione sulle problematiche legate alla salute mentale.

Senza contare che attualmente i Centri, nonostante siano formalmente previsti in ogni istituto, non sono in realtà attivi ovunque e dove lo sono non riescono a garantire il servizio a tutt3 l3 richiedenti, presentando numerose criticità.

Uno dei problemi principali, che rende estremamente limitante il servizio, è quello dell'obbligatorietà della firma dei genitori per l3 student3 minorenni.

Consenso che spesso l3 ragazz3 sono in difficoltà a dover richiedere, visto il difficile rapporto che la nostra società continua ad avere con il tema della salute mentale, portando molt3 a rinunciare alla consulenza.

Ulteriore problema è la richiesta della firma di entrambi i genitori, che non considera i casi di famiglie separate o di ragazzi che non hanno rapporti con uno dei due.

Un altro problema diffuso in ogni scuola è quello dei tempi di attesa lunghissimi, contrapposti invece a dei tempi di seduta del tutto insufficienti.

Con i 30 minuti medi di tempo di seduta psicologica, che è ciò che offrono la maggior parte delle scuole, e con attese che vanno da due settimane a un mese di tempo, è impensabile che si riesca a creare un vero legame tra studente e psicologo e che quindi il percorso riesca ad essere efficace.

Per concludere il quadro dello stato dei Centri interni alle scuole, c'è la mancanza di figure specializzate in problemi legati all'adolescenza, a partire dai disturbi del comportamento alimentare. L'adolescenza porta con sé importanti cambiamenti, che non vanno trascurati e ignorati. È il momento in cui si sviluppano più facilmente disagi e disturbi psicologici e fisici dovuti all'incertezza di un futuro instabile e all'insicurezza personale.

Nella nostra generazione questo tipo di insicurezze si sono amplificate a seguito della pandemia, che ha segnato profondamente molti giovani.

Molti ragazzi hanno sviluppato, negli ultimi anni, un preoccupante senso di demotivazione, depressione e ansia, inoltre sono aumentati i casi di disturbi del comportamento alimentare, tanto che un giovane su 3 viene colpito da essi.

Da dove ripartire?

- Riforma dei Centri d'informazione e consulenza a favore dell'istituzione degli Sportelli Psicologici scolastici;
- Investimento sul servizio di assistenza psicologica negli istituti, al fine di garantire un supporto tempestivo ed efficiente;
- Investimento su figure specializzate nel trattare problemi legati all'adolescenza;
- Monitoraggio sull'effettiva istituzione in ogni scuola di spazi di ascolto per lo studente;
- Corsi di formazione ai docenti per una maggiore consapevolezza e preparazione nell'affrontare il disagio psicologico dello studente.

La scuola è il luogo dove lo studente passa più tempo e dove sviluppano rapporti interpersonali.

Per questo è necessario che questa sia di supporto e che sappia accompagnare la sana crescita e lo sviluppo della persona. Per farlo è necessario mettere a disposizione e garantire spazi sicuri di ascolto e comprensione, in primo luogo all'interno delle classi, ma soprattutto con servizi di supporto psicologico che siano efficienti, gratuiti ed accessibili a tutti.

CONSULTORI

I Consultori Familiari sono servizi sociosanitari di base del Servizio Sanitario Regionale, ad accesso diretto e gratuito per tutti, tranne che a minori di 14 anni non accompagnati.

Fra i servizi che offrono troviamo percorsi di salute sessuale e riproduttiva, percorso di nascita, G.I.L. adozioni, salute bambino 0-1, percorso giovani, screening, interruzione volontaria di gravidanza, contraccezione e contrasto alla violenza di genere.

Ma sono effettivamente accessibili a tutti?

Nel Lazio ci sono 135 presidi attivi, numero molto al di sotto della media nazionale.

Dalla mancanza di presidi consegue che quelli attivi debbano occuparsi di 44.058 residenti ognuno, più del doppio di quanto previsto dalla legge 34/96 (20.000 per sede).

Il Lazio è solo un esempio, in sole 5 Regioni il numero è sotto i 25 mila, quindi vicino al gold standard.

Questa condizione comporta che molte persone si trovino distanti dalla sede più vicina, specialmente in luoghi meno collegati o al di fuori dai centri maggiormente abitati, problematica che ricade soprattutto sul più giovani, meno facilitata a spostamenti impegnativi.

Un altro elemento rilevante è senz'altro la disponibilità di personale nei CF. Nel Lazio si conta infatti una media di figure professionali inferiore allo standard nazionale, che vede un numero di psicologi dimezzato rispetto al parametro statale.

Anche il numero medio di prestazioni consultoriali e la loro capacità attrattiva sono al di sotto della media nazionale.

Il numero medio di utenti per 100 residenti si aggira intorno a 4, è evidente la mancanza di informazione e sensibilizzazione riguardo a questo genere di strutture. L'esistenza e i servizi che offrono sono sconosciuti a molti e chi li conosce ha spesso difficoltà a trovarli e contattarli vista la poca diffusione di informazioni su di essi e la mancanza di personale che risponda.

La debole capacità attrattiva di queste strutture è indicata anche dall'utenza media per 100 residenti con età tra i 14 e i 19 anni, sempre uguale a una media di 4.

Oltre al problema delle distanze e della carenza di personale subentra quello delle tempistiche: per garantire i servizi a così tanti utenti le tempistiche si prolungano, rendendo difficile l'accesso presso le strutture a chiunque ne faccia richiesta.

Le ore in cui il personale è a disposizione infatti sono assolutamente insufficienti per garantire un servizio adeguato alla popolazione.

Da Febbraio del 2023 Il Lazio è andato ad aggiungersi alle altre poche regioni italiane in cui il contraccettivo ormonale è gratuitamente reperibile nei consultori.

Questo è sicuramente un enorme passo avanti, ma non basta: senza una riforma adeguata dei consultori questo servizio rimane difficilmente erogabile e accessibile.

Inoltre nel Lazio ogni altro tipo di antifecondativo e la pillola del giorno dopo sono ancora a pagamento.

Siamo rimasti indietro rispetto a Toscana, Piemonte ed Emilia-Romagna dove tutti gli antifecondativi sono gratuiti per giovani tra i 14 e i 25 anni e adulti con determinati codici di esenzione e rispetto all'Abruzzo, dove invece è gratuita la pillola del giorno dopo.

Inoltre, anche l'aborto volontario, garantito dalla Legge 194/78 emanata nell'Agosto 2020 dal Ministro Speranza è difficilmente accessibile e praticabile per una strutturale carenza di personale e perchè, secondo un censimento elaborato da *Non una di meno*, il 19% del ginecologo all'interno dei consultori è obiettore di coscienza,

Nel 1975 la legge 405 ha istituito i Consultori Familiari.

Nel 2023 è ora che tornino a funzionare.

È infatti sempre più necessaria l'esistenza di luoghi dove venga garantito l'accesso a servizi sanitari essenziali in maniera gratuita, anche a minorenni.

Il disagio psicologico, specialmente nella nostra generazione è in continuo aumento, serve che aumentino anche i servizi a esso dedicati, per riuscire a tutelare tutti.

Non può e non deve succedere che una persona non sia aiutata perché troppo lontana da un presidio, o a causa di tempi di attesa troppo elevati, o addirittura perché non sappia a chi chiedere aiuto.

Cosa serve?

- Una riforma strutturale dei Consultori Familiari, che vada a implementare le mancanze riportate e a rispettare il diritto alla salute.
- Apertura di nuovi presidi e assunzione di personale per risanare la mancanza di figure professionali e riuscire ad adempiere al "Gold standard" di 20 mila residenti a sede.
- Integrazione negli sportelli d'ascolto all'interno delle Scuole di figure che siano in grado di indirizzare verso i CF, aumentando così la conoscenza delle loro prestazioni e dei loro servizi.
- Creazione di un numero verde, efficace e sempre reperibile, per orientare chi ne ha bisogno verso il luogo e il servizio più adatto.
- Applicazione totale della Legge 194/78 sul diritto di aborto nelle strutture ospedaliere e consultoriali con l'assunzione della pillola farmacologica RU486, combattendo l'ostacolo dell'obiezione di coscienza nei consultori.
- Gratuità della pillola del giorno dopo e di ogni tipo di contraccettivo, che devono essere garantiti nell'immediato o efficienti, gratuiti ed accessibili a tutti.

IDENTITA' DI GENERE

Da sempre, l'esistenza delle persone transgender è sempre ridotta alla conformazione del loro corpo, ai canoni estetici che devono seguire in quanto trans e alla patologizzazione della loro identità di genere. Di fatto, si esclude l'altra faccia della medaglia: provare a comprendere l'esperienza di una ragazza transgender in una società transfobica e intollerante.

Quindi, la disforia di genere, di cui soffrono molti ragazzi transgender, è già di per sé un disagio per la persona trans stessa che sta iniziando ad esplorare la sua identità di genere. A causa degli stereotipi e dei luoghi comuni sulle persone transgender e sulla comunità LGBTQIA+, risulta difficile, se non impossibile, accettarsi fin da subito per quel che si è. L'ambiente familiare e scolastico in cui le persone trans vivono, non sono sempre sicuri e aperti ad accogliere o interfacciarsi a soggettività trans, diventando un ulteriore ostacolo e disagio che nuoce alla loro salute mentale.

In particolare, molte scuole italiane si stanno adoperando per costruire uno spazio che tuteli i studenti transgender attraverso l'approvazione della carriera alias. Purtroppo questa misura non sempre basta: in molte scuole e atenei è ancora prevista la diagnosi di disforia di genere come requisiti per potervi accedere, richiamando la patologizzazione dell'esperienza trans ed escludendo tutte quelle soggettività che non sono disforiche o che non hanno disponibilità economica o, ancora, una famiglia che non le supportano.

Oltretutto, molti professori mostrano comportamenti transfobici perché non informati sul linguaggio inclusivo, il corretto uso dei pronomi, sensibilità verso i ragazzi durante l'affermazione di genere e via dicendo. Per questo, bisognerebbe accompagnare questa misura a una formazione su tematiche queer, in modo da evitare situazioni spiacevoli.

Proprio perché essere transgender è ancora una consapevolezza difficile da vivere e accettare, ricorrere al supporto psicologico non può che giovare alla salute mentale dei ragazzi perché rappresenta un ulteriore ambiente sicuro, se non l'unico, in cui potersi esprimere liberamente.

Anche qui, è difficile trovare una psicoterapeuta che sappia utilizzare il pronome giusto e il nome di elezione e assicurare le ragazze, ostacolando significativamente l'accesso a un diritto fondamentale, ossia il diritto alla salute.

Il mondo della scuola dovrebbe aprirsi anche su questo fronte, in molti istituti esiste lo sportello psicologico che, però, risulta nella quasi totalità di casi in un servizio scadente che assume psicologi non specializzati in questioni di genere, sbarrando la strada a una studentessa che potrebbe non aver ancora fatto coming out con i suoi compagni di classe o che non riesce ad affrontare un cambiamento simile.

Molte persone trans capiscono di avere un'identità di genere diversa dal loro sesso biologico durante l'adolescenza o addirittura infanzia, farle vivere così precocemente degli ostacoli del genere destabilizza e deprime i giovani transgender. Se i luoghi del sapere sono i primi ambienti sociali che incontriamo nella nostra vita, è vero che sono i primi campi di discriminazione che i stessi ragazzi vivono. Radicare il cambiamento proprio dalle scuole aiuterebbe a migliorare la situazione dei studenti, ma anche a costruire una società sempre più aperta, inclusiva e intersezionale.

Cosa serve?

- Emanazione di linee guida ministeriali che portino tutti gli istituti scolastici a votare all'interno dei singoli consigli d'Istituto un regolamento alias unitario e accessibile a studenti, professori e personale ATA.