

Efficacia degli interventi di prevenzione e promozione della salute mentale nel setting scolastico (scuola media superiore) e universitario

Data di inserimento 01/02/2021

Anno 2017

Domanda di ricerca Quali sono le caratteristiche di un programma EFFICACE di prevenzione/promozione della salute mentale negli istituti superiori e nelle università?

Quello che conta L'articolo viene descritto come una "Review di meta-analisi e articoli scientifici inerenti l'efficacia degli interventi di prevenzione/promozione della salute mentale" rivolti ai ragazzi degli istituti superiori e ai giovani delle università.
Gli studi inclusi valutano due tipi di interventi:

- interventi che fanno uso delle nuove tecnologie (internet e/o software)
- interventi in presenza (face-to-face)

La maggior parte degli interventi sono di tipo preventivo (riduzione dei sintomi e dei comportamenti associati a un disagio) ma contengono anche elementi di promozione della salute (sviluppo dei fattori protettivi: le abilità psicosociali).

4 meta-analisi hanno riguardato specificamente l'analisi di interventi preventivi svolti all'interno degli istituti di istruzione secondaria e università con l'utilizzo di nuove tecnologie informatiche (ICT): le 4 meta-analisi hanno preso in considerazione un numero di studi variabile (27, 83, 17 e 103), tutti con disegno RCT o quasi sperimentale.

La maggior parte di questi interventi si basa sulla terapia cognitivo-comportamentale (TCC), e si sono rivelati EFFICACI nella riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi negli studenti universitari: una revisione, ad esempio, riporta valori di significatività diversi tra gruppo sperimentale e gruppo di controllo (7 studi con $p < 0,001$ per i sintomi ansiosi, 5 studi con $p < 0,001$ per i sintomi depressivi).

Tra gli interventi basati sulla TCC in particolare viene citato il **programma Mood GYM**, e tra gli interventi di promozione della salute mentale web-based, viene citato il **Programma ePREP Prevention and Relationship Enhancement**.

Tre meta-analisi hanno riguardato gli interventi di prevenzione svolti in presenza:

- Una meta-analisi di 24 studi RCT e 1431 soggetti partecipanti ha rilevato l'efficacia degli interventi psicologici con approccio psicoeducativo e psicosociale rispetto alla riduzione significativa di sintomi di stress, in particolare ansia e depressione, grazie all'uso di tecniche di mindfulness (dimensione dell'effetto: - 0,73, $p < 0,001$ per la sintomatologia ansiosa) e strategie basate sulla TCC (dimensione dell'effetto: - 0,73, $p < 0,001$ per i sintomi ansiosi; dimensione dell'effetto - 0,81, $p < 0,05$ per i sintomi depressivi)
 - Una meta-analisi valutativa di 103 RCT ha classificato gli interventi rivolti al target studenti di scuola media superiore e università in base alla tipologia (TCC, mindfulness, rilassamento, psicoeducazione, abilità psico-sociali) e alla presenza o meno della supervisione, da cui sono emersi: un "effetto significativo" della presenza del supervisore negli interventi di acquisizione di abilità (dimensione dell'effetto = 0,45, $p < 0,01$ per tutti gli indicatori misurati vs risultati non significativi in assenza di supervisore); la maggiore efficacia degli interventi TCC e di mindfulness rispetto alla psicoeducazione
 - Una meta-analisi di 103 studi ha confrontato varie tipologie di interventi face-to-face in base alla dimensione dell'effetto, rilevando che: gli interventi di mindfulness/consapevolezza erano stati più efficaci nel 75% dei casi; gli interventi TCC e di sviluppo delle abilità psicosociali erano stati efficaci tra il 33 e il 66% dei casi; interventi con percentuale di riuscita inferiore al 33% erano stati considerati inefficaci, quelli incentrati sulle tecniche meditative, sulla psicoeducazione e quelli privi di supervisione
-

Caveat

- Più facile trovare in letteratura studi che hanno valutato interventi di prevenzione rispetto a interventi di promozione della salute mentale
 - Livello elevato di eterogeneità tra gli interventi preventivi basati sulle ICT, ad esempio: modulo che gli studenti svolgono in autonomia o moduli semi-guidati tramite supporto tel o informatico a intervalli regolari; interventi di taglio universale o selettivo (gruppi a rischio) o mirati (ragazzi/e con problematiche di salute mentale in atto); misurazione dei risultati inerenti la riduzione di sintomi o l'aumento di certe competenze.
- N.B. meno eterogenei quelli in presenza, più facilmente confrontabili a livello di meta-analisi
-

Contesto

Studi recenti riportano problemi di salute mentale nei ragazzi e giovani che frequentano la scuola media superiore e l'università, con esiti drammatici tra cui il suicidio (il 75% dei problemi di salute mentale compare prima dei 24 anni, secondo uno studio dell'OMS del 2014, e dati analoghi sono riportati da un sondaggio della sezione canadese dell'American College Health Association del 2013).

È necessario intervenire precocemente con strategie di prevenzione e promozione della salute mentale. Esistono vari programmi, ma la maggior parte di essi non è stata valutata in maniera appropriata, o non viene replicata.

L'articolo analizza revisioni e meta-analisi incentrate sulla valutazione di interventi e strategie di prevenzione e promozione della salute mentale specificamente rivolti a questo target studentesco (15 - 24 anni, circa).

In evidenza

Tra gli interventi basati sulla TCC viene citato il programma Mood GYM Program i cui risultati sono stati una riduzione dei pensieri negativi e un miglioramento della health literacy negli studenti che presentavano un livello elevato di stress psicologico.

Tra gli interventi di promozione della salute mentale web-based, viene citato l'ePREP Prevention and Relationship Enhancement Program, il cui obiettivo è migliorare le abilità comunicativo-relazionali e di risoluzione dei problemi nei ragazzi/giovani: utilizzando un sistema di comparazione "a tre vie" tra i diversi modelli di intervento che lo compongono è stata rilevata l'efficacia nel ridurre sintomi ansioso-depressivi e comportamenti aggressivi tra i partecipanti.

Implicazioni per la pratica	<p>L'istituto scolastico è spesso il luogo in cui emergono problemi legati a fenomeni depressivi e/o ansiosi e rischio suicidario, e in cui molti studenti possono chiedere aiuto, soprattutto quelli in situazione di povertà/disagio familiare. Perciò, è da considerarsi "terreno ideale" per intervenire precocemente, con un potenziale alto di disseminazione/diffusione, attraverso strategie preventive e di promozione della salute psico-fisica in termini di miglioramento della regolazione emotiva e del funzionamento generale.</p> <p>Da questa review emerge che gli interventi più efficaci per promuovere/proteggere la salute mentale dei ragazzi e dei giovani (studenti di scuole medie superiori e università) prevedono l'utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentali, esercizi di mindfulness, tecniche di rilassamento, e moduli formativi di sviluppo delle abilità psicosociali.</p> <p>Altri criteri di efficacia sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la supervisione da parte di esperti (soprattutto per i programmi formativi di sviluppo delle abilità psicosociali) - l'ausilio di tecnologie informatiche, ad esempio internet e pc (in particolare per le tecniche cognitivo-comportamentali) - l'adozione di un approccio sistemico-ecologico e multifattoriale (i problemi di salute mentale sono spesso associati a problemi familiari, situazioni di povertà, abuso di alcol) - lo svolgimento del programma/intervento nel setting scolastico - l'adattamento al contesto specifico in un'ottica globale (es. collegamento con la politica dell'istituzione scolastica/universitaria, modifiche ai programmi didattici, disseminazione di messaggi di promozione della salute, creazione di spazi conviviali, ecc)
Giudizio di qualità revisione	Bassa (valutata con check list AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Martineau M, Beauchamp G, Marcotte D. Efficacy of mental health prevention and promotion strategies in higher education - review. <i>Sante Ment Que</i> , Spring 2017;42(1):165-182. [Article in French]
Altri riferimenti	<p>Braithwaite SR, Fincham FD, (2007). ePREP: Computer-based prevention of relationship dysfunction, depression and anxiety. <i>Journal of Social and Clinical Psychology</i>, 26 (5), 609 - 622, doi: 2052/10, 1521/jscp.2007.26.5.609</p> <p>Per il MoodGYM Program: Davies et al, 2014. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta analysis. <i>Journal of Medical Internet Research</i>, 16 (5), 18 - 39</p>
Parole chiave	- scuola - prevenzione - stress - salute mentale - università -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- scolastico -
Outcome	Prevenzione problemi psicologici / riduzione significativa di sintomi di stress, in particolare ansia e depressione
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo - DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Piemonte, Italia.