

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	<p>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]</p>
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	<p>- scuola - stress - life skills - adolescenti - infanzia - salute mentale - interventi psicosociali - interventi digitali/virtuali - università - promozione della salute - interventi universali -</p>
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.