

Interventi on line di prevenzione del disagio psicologico e di promozione della salute mentale per giovani di età compresa fra i 12 e i 25 anni

Data di inserimento 01/02/2021

Anno 2014

Domanda di ricerca Gli interventi on line di prevenzione del disagio psicologico e di promozione della salute mentale rivolti ai ragazzi e ai giovani di età compresa tra 12 - 25 anni sono efficaci nel promuovere benessere psichico e ridurre i problemi di salute mentale?

Quello che conta

La presente review fa parte di un progetto di ricerca più ampio che cerca di sviluppare le risorse online per proteggere la salute mentale e promuovere il benessere degli adolescenti e dei giovani di età compresa tra 12 e 25 anni (Clarke et al. 2013).

Sono stati inclusi quei programmi/interventi on line di promozione della salute mentale "positiva" e/o di prevenzione dei problemi di salute mentale, rivolti ad adolescenti e giovani di 12 - 25 anni, i cui principali risultati riguardavano il benessere mentale, misurato attraverso indicatori quali l'autostima, l'autoefficacia, le abilità di coping, la resilienza, il benessere emotivo, la partecipazione, l'empowerment, le abilità comunicative, il supporto sociale.

La selezione degli studi ha seguito le indicazioni della Check-list PRISMA 2009 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), e la review ha incluso studi sperimentali con disegno RCT, studi quasi-sperimentali e studi sperimentali senza gruppo di controllo: in totale 28 studi, da 5 anni fa ad oggi, tutti con "valutazione di qualità".

TABELLA 2 della review, pagg. 95 - 106, elenco dei programmi/interventi di promozione e prevenzione, ordinati in base alla "forza" o "qualità" delle evidenze (forte/moderata/debole)

I programmi/interventi sono stati divisi in:

- Programmi di promozione della salute mentale: programmi o interventi progettati e realizzati allo scopo di migliorare la salute mentale o modificarne i determinanti.
- Programmi di prevenzione: interventi universali, selettivi o mirati, riguardanti rispettivamente la popolazione generale e individui/gruppi a rischio di sviluppare disturbi mentali in misura significativamente elevata rispetto al resto della popolazione; interventi specificamente rivolti a persone a rischio con esordi precoci di sintomi di disturbi mentali.

Promozione della salute mentale

Gli 8 studi analizzati valutavano 6 interventi on line di promozione della salute mentale: la qualità delle evidenze di questi studi va da moderata a debole, eccetto per uno (Van Vliet and Andrews, 2009), con qualità "forte", che ha valutato un modulo formativo school-based per la gestione dello stress, rivolto a studenti degli istituti superiori, con uno psicologo o insegnante come tutor/facilitatore, che ha prodotto miglioramenti significativi rispetto alle competenze di mental health literacy degli adolescenti, al benessere psicologico, all'uso di strategie di ricerca di aiuto e di coping per la riduzione dello stress.

Anche gli altri studi (ad es. Fridrici and Lohaus 2009)- qualità delle evidenze moderata - dimostrano che gli interventi con focus sull'aumento/rinforzo delle competenze/abilità, articolati in un format "modulare" (module-based), hanno un impatto significativo sul benessere psichico degli adolescenti e giovani, in particolare se prevedono un supporto/facilitazione costante in presenza o on line.

Prevenzione

20 studi inclusi che valutavano 15 interventi on line di prevenzione.

Dei 20 studi, 8 studi hanno ricevuto una valutazione di qualità alta (i più recenti: van der Zanden et al. 2013, Saulsberry et al. 2013)

La maggior parte sono interventi basati sulla terapia cognitivo comportamentale "computerizzata" (cCBT), rivolti a giovani 18 - 25 anni, con effetti positivi significativi rispetto a:

- insorgenza di problemi di ansia e depressione (che si mantengono nel lungo periodo, come rilevato dai follow up a 6 e 12 mesi)
- aumento di relazioni sociali, riduzione di pensieri autolesionistici e del senso di disperazione, aumento del senso di padronanza (mastery).

Gli interventi cCBT on line a cui gli studenti partecipavano all'interno del setting scolastico si sono dimostrati maggiormente efficaci nel prevenire lo stress e ridurre i segnali di disagio socio-emotivo, rispetto a quelli che venivano seguiti in ambiente domestico (Shandley et al. 2010).

Altre due tipologie di intervento preventivo sono state oggetto di studi che hanno ricevuto una valutazione di qualità elevata:

- l'utilizzo di una app per smartphone mirata al "monitoraggio emotivo" (*mobile phone mood tracking device*), che riduce i sintomi depressivi attraverso l'aumento della consapevolezza emotiva nei ragazzi e nei giovani 14 - 24 anni (Kauer et al. 2012)
- il blogging tra gli adolescenti, che riduce le difficoltà sociali ed emotive attraverso l'aumento dell'autostima (Boniel-Nissim and Barak 2013).

Caveat	<p>Numero insufficiente di studi che valutano gli interventi di promozione della salute mentale (in presenza e on line).</p> <p>Variabilità significativa delle evidenze derivanti dagli studi analizzati (necessario impostare valutazioni più rigorose e di qualità più elevata) - qualità da moderata a debole, eccetto alcuni studi.</p> <p>Eterogeneità contenuti degli interventi in termini di contenuti e modalità di erogazione/svolgimento.</p> <p>Tutti gli studi inclusi nella review sono stati effettuati in Paesi ad alto reddito, perciò i risultati potrebbero non essere generalizzati ai Paesi a basso e medio reddito (dove le tecnologie informatiche sono probabilmente meno sviluppate).</p> <p>Infine, trattandosi di una review narrativa, i dati provenienti dagli studi inclusi sono stati sintetizzati (summarized) e non statisticamente raggruppati/analizzati (statistically pooled), e ciò limita la forza delle conclusioni.</p>
Contesto	<p>È stato stimato che il 10 - 20 % della popolazione giovanile mondiale sperimenta problemi di salute mentale (Kieling et al. 2011). Molti sono gli interventi per sviluppare le risorse dei ragazzi e dei giovani in termini di competenze per poter affrontare le avversità, in linea con il filone della resilienza e del concetto di “salute mentale positiva” (benessere mentale produce effettivi miglioramenti sulla salute mentale e su altri aspetti della vita, es. funzionamento sociale, scolastico, professionale, ecc.).</p> <p>Per quanto riguarda i recenti interventi <i>on line</i> di promozione della salute mentale e prevenzione, vari studi hanno prodotto delle evidenze sulla loro efficacia nel ridurre i problemi di salute mentale nella popolazione adulta, mentre è invece molto meno documentata l’efficacia di questa tipologia di interventi internet-based rispetto al miglioramento della salute mentale degli adolescenti e dei giovani.</p>
In evidenza	<p>Tra gli interventi di prevenzione inclusi nella review, uno in particolare è stato oggetto di più studi, di cui alcuni hanno una valutazione di qualità di efficacia alta (Calear, 2013): si tratta del MoodGYM, un corso on line per lo sviluppo di abilità di gestione dello stress, realizzato nel contesto scolastico e rivolto a studenti di 13 anni, che ha prodotto risultati significativi rispetto all’aumento di competenze di <i>mental health literacy</i>, strategie di <i>coping</i>, capacità di ottenere supporto sociale per ridurre lo stress psicologico.</p> <p>Nazione: Australia</p> <p>Articolazione: 6 lezioni/moduli, ciascuno di 30 minuti</p> <p>Fattore chiave: Coinvolgimento degli insegnanti (supporto, informazioni)</p> <p>Il MoodGYM cCBT è un intervento che:</p> <ul style="list-style-type: none">- fa uso della terapia cognitivo comportamentale adattata al mezzo virtuale, (<i>computerized Cognitive Behavioral Therapy</i>), attraverso smartphone e altri dispositivi- ha ottenuto risultati positivi nella fascia 14 - 24 anni (studenti istituti superiori e studenti universitari) quali aumento dell’autostima, aumento della consapevolezza inerente i propri stati emotivi, e riduzione di sintomi depressivi anche dopo follow up a 6 mesi- è stato valutato ripetutamente in parecchi studi, con “utilizzatori” e contesti diversi, ed è stato anche oggetto di un RCT (Kauer et al., 2012)- ha ottenuto una valutazione di qualità alta (secondo e terzo livello di “valutazione di qualità” - <i>quality assessment rating</i>)

Implicazioni per la pratica	<p>Per quanto riguarda la promozione della salute mentale, gli autori suggeriscono di:</p> <ul style="list-style-type: none">- articolare per moduli con cadenza settimanale gli interventi/programmi on line- incentrarli sull'aumento/sviluppo di abilità e competenze- porre attenzione ai fattori che influenzano l'accettazione e l'adesione al programma/intervento, che si sono rivelati determinanti per la partecipazione sono alla fine e il raggiungimento dei risultati, in particolare un supporto costante in presenza o on line. <p>Per quanto riguarda gli interventi di prevenzione, gli autori segnalano l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale "computerizzata" nella riduzione dei sintomi ansioso-depressivi, in particolare per i gruppi di adolescenti e giovani "a rischio" (cfr. MoodGYM program per le caratteristiche)</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (valutata con checklist AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM. A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions . J Youth Adolesc. 2015 Jan;44(1):90-113. doi: 10.1007/s10964-014-0165-0. Epub 2014 Aug 13. PMID: 25115460.
Altri riferimenti	<p>Van Vliet, H., & Andrews, G. (2009). Internet-based course for the management of stress for junior high schools. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 43(4), 305-309.</p> <p>van der Zanden, R., Kramer, J., Gerrits, R., & Cuijpers, P. (2013). Effectiveness of an online group course for depression in adolescents and young adults: a randomized trial. Journal of Medical Internet Research, . doi:10.2196/jmir.2033.</p> <p>Saulsberry, A., Marko-Holguyin, M., Blomeke, K., Hinkle, C., Fogel, J., Gladstone, T., et al. (2013). Randomized clinical trial of a primary care internet based intervention to prevent adolescent depression: one year outcomes. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 22(2), 106-117.</p> <p>Calea, A. L., Christensen, H., Mackinnon, A., & Griffiths, K. M. (2013). Adherence to the MoodGYM program: outcomes and predictors for an adolescent school-based population. Journal of Affective Disorder, 147(1-3), 338-344.</p>
Parole chiave	- giovani - salute mentale - internet - adolescenti - ansia - depressione -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Prevenzione/riduzione dei problemi di salute mentale e promozione del benessere in adolescenti e giovani
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS Centro di documentazione per la promozione della salute della Regione Piemonte, Italia