

## **Perché tanti ragazzi lottano con la loro mente? C'è qualcosa nelle nostre società, nelle nostre culture, nei modi in cui viviamo che ci fa ammalare?**

*Notizie Avventiste* - I problemi di salute mentale sono seri e riguardano molte persone di tutte le età. Il 10 ottobre si è celebrata la Giornata mondiale della salute mentale 2018 e l'attenzione quest'anno era rivolta ad adolescenti e giovani. "Non c'è salute senza salute mentale", afferma l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms).

"È vero" ribadisce il dott. Torben Bergland, psichiatra e direttore associato dei Ministeri per la promozione della salute della Chiesa avventista mondiale "I problemi di salute mentale influenzano la qualità e il godimento della vita. Pertanto, va presa sul serio come società, come chiesa e come individui".

In un articolo pubblicato da [Adventist News Network](#), il dott. Bergland spiega che i problemi di salute mentale riguardano ciascuno di noi. "Nessuno è in perfetta salute. La maggior parte di noi, in un momento o nell'altro della vita, sperimenterà un disagio mentale. Almeno 1 persona su 4, una o più volte nella vita, ha sintomi tali da richiedere una diagnosi e ricevere un trattamento. 1 su 4, è tanto! Quindi, se non soffri di una malattia mentale, molto probabilmente conosci qualcuno che affronta questa lotta, ma potresti non saperlo. La maggior parte dei casi non viene rilevata e non viene trattata".

Le malattie mentali non sono quindi un'eccezione. "Viviamo in un mondo per il quale non siamo stati creati e questo ci fa soffrire e lottare. Fortunatamente, oggi si parla di più di salute mentale e si riduce lo stigma verso questi disturbi" aggiunge il dott. Bergland.

Ricerche e dati indicano che i problemi di salute mentale sono in aumento, specialmente tra i bambini, gli adolescenti e i giovani. Si stima che la metà dei problemi mentali inizi a 14 anni, ma nella maggior parte dei casi non vengono rilevati né trattati. La depressione è la terza causa principale di malattia tra gli adolescenti, e per la popolazione in generale è la principale causa di disabilità. Il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani dai 15 ai 29 anni.

"Perché tanti ragazzi lottano con la loro mente? C'è qualcosa nelle nostre società, nelle nostre culture, nei modi in cui viviamo che ci fa ammalare? I cambiamenti comportano stress e il passaggio dall'infanzia all'età adulta è uno dei maggiori. È un momento in cui si prende il controllo della propria vita, si prendono piccole decisioni quotidiane e decisioni importanti per il proprio futuro. Per molti è un momento in cui ci si separa dalla famiglia e dagli amici, e si stabiliscono nuove relazioni sociali. Sebbene queste cose possano essere vissute come desiderabili e positive, comportano una quantità significativa di stress e ci

sono molte cose che potrebbero andare storte”, afferma il dott. Bergland.

Poi aggiunge: “Per conservare una buona salute mentale è fondamentale mantenere relazioni sane, accoglienti, che fanno crescere. Sfortunatamente, molti oggi trascorrono più tempo davanti agli schermi che davanti alle persone. Non voglio incolpare internet e i social media. Piuttosto, vedo i social come qualcosa che sfrutta i bisogni insoddisfatti di creare relazioni. Un problema fondamentale in molte società di oggi è la mancanza di comunità, di comunione, di connessione. I social media fanno appello a questi bisogni, ma non li possono veramente soddisfare. Nulla può sostituire le interazioni personali: guardare negli occhi una persona reale, parlarle e ascoltarla veramente.

Molti, giovani e adulti, vivono una crisi di significato, di scopo e di speranza. Le persone non hanno una direzione e motivi per vivere. Penso che queste siano aree in cui noi, come comunità ecclesiale, abbiamo potenzialmente qualcosa di molto prezioso da offrire alle persone che ne hanno un disperato bisogno. E non solo le persone nel mondo, ma anche coloro che fanno parte della chiesa ne hanno grande bisogno.

Il mio sogno è che le chiese siano bei posti in cui stare. Luoghi in cui le persone possono venire, essere accettate e abbracciate, dove possono trovare un rifugio sicuro in un mondo aspro e in tumulto. Vi è un grande bisogno di posti simili nel mondo di oggi”.

Un ambito sul quale il medico avventista vuole condurre la riflessione è la tendenza a confondere la salute mentale con quella spirituale.

“Non sono la stessa cosa” precisa “Si influenzano a vicenda, proprio come la salute fisica, quella relazionale e sociale influiscono sulla spiritualità di una persona, ma non sono la stessa cosa. Non diciamo, infatti, che ci si ammala di cancro, di diabete o di patologie cardiache perché c’è qualcosa di sbagliato nella propria vita spirituale. ... Ma quando si tratta della relazione tra salute spirituale e mentale, allora c’è maggiore confusione. Molti non fanno una distinzione tra le due cose. Ho sentito troppe volte dire che un problema di salute mentale in un credente [per esempio la depressione, ndt.] è causato da un problema spirituale. C’è chi pensa che se si prega e si legge la Bibbia, se ci si avvicina a Dio, se si elimina un peccato dalla propria vita, allora i problemi mentali spariranno. Alcuni addirittura arrivano ad accostare la malattia mentale a un qualche tipo di possessione.

Bisogna stare molto attenti a cosa si pensa e si dice su questo argomento, perché avere un problema di salute mentale è già un grande peso, e sicuramente non aiuteremo le persone mettendo sulle loro spalle un ulteriore peso spirituale. È troppo semplicistico e da ignoranti pensare che ci siano sempre, o di solito, soluzioni spirituali ai problemi mentali. Si può avere

una solida vita spirituale e lottare con la malattia mentale. Penso che i problemi di salute mentale dovrebbero essere considerati normali patologie. Dobbiamo essere comprensivi e compassionevoli ogni volta e con chiunque sia nel dolore e nella sofferenza”.

### ***Cosa possiamo fare?***

“Abbiamo bisogno di resilienza, della capacità di resistere agli attacchi contro la salute e il nostro benessere. Aumentiamo la nostra capacità di recupero quando coltiviamo uno stile di vita sano fisicamente, mentalmente, socialmente e spiritualmente” conclude il dott. Bergland. E lascia un elenco di suggerimenti che possono aiutare a migliorare la capacità di recupero mentale:

- dormire 7-8 ore a notte;
- fare esercizio per almeno 30 minuti, 5 giorni a settimana;
- consumare alimenti nutrienti e sani;
- evitare alcol e droghe;
- stabilire limiti appropriati ed essere moderati in tutte le cose;
- riposare quotidianamente e un giorno a settimana, ritagliando del tempo per rilassarsi, riflettere e stare tranquilli;
- affrontare correttamente i pensieri e i sentimenti, senza negarli o scappare da essi;
- avere il controllo della propria vita, vivere secondo i propri valori; non è salutare vivere con i conflitti interiori;
- socializzare, coltivando relazioni strette, affettuose e accomodanti all'interno e all'esterno della famiglia;
- praticare la compassione, il perdono, la gentilezza e la gratitudine verso gli altri, oltre che verso se stessi;
- vivere per qualcosa e qualcuno; vivi la tua fede in Dio adoperandoti per i tuoi simili.

*[Immagine: Getty image]*

Share on Facebook Share  
Share on Twitter Tweet  
Share on Pinterest Share

La Giornata mondiale della salute mentale 2018 è stata dedicata ai  
più giovani | 4

[Send email](#) [Mail](#)

[Print](#) [Print](#)