

ENYA 2018: “Let’s Talk Young, Let’s Talk about MENTAL HEALTH”

Le raccomandazioni dei ragazzi

Innanzitutto, i ragazzi hanno formulato una propria **definizione di salute mentale**, ovvero:

“La salute mentale è uno stato psicologico che incide sulla vita in modo positivo o negativo. La salute mentale può essere positivamente influenzata andando nei parchi e circondandosi di natura, sentendosi sicuri, ricevendo il supporto di famiglia e amici, incontrando gruppi e lavorando tenacemente (per raggiungere il proprio potenziale). D’altra parte, la salute mentale può essere negativamente influenzata dallo stress (a causa, per esempio, di questioni economiche, di esami, relazioni, dipendenze o altro).

Se si è sani sul piano mentale: ci si può sentire a proprio agio ed avere una buona autostima, si sente di potersi fidare di sé stessi, ci si sente forti e si comprende che le sfide possono essere vinte.

Nonostante la stigmatizzazione che la circonda, la salute mentale è importante quanto la salute fisica.”

Nello specifico, le **raccomandazioni dei ragazzi** si sono focalizzate sui seguenti punti:

Istruzione: importanza sia della formazione degli insegnanti ai fini della prevenzione e dell’individuazione di problemi, sia della formazione dei ragazzi stessi per quanto concerne l’accettazione e la diversità; necessità di personale specializzato nelle scuole; importanza del coordinamento tra le scuole e i centri di salute mentale; necessaria sensibilizzazione sull’argomento, all’interno delle scuole e sin dalla scuola primaria, tramite dibattiti, per eliminare etichette e prevenire la discriminazione; opportunità di creare “spazi” scolastici, ove i ragazzi possano aprirsi e chiedere supporto senza paura di essere giudicati; auspicio di cambiamento del sistema educativo al fine di attribuire uguale importanza allo sviluppo emotivo di bambini e adolescenti evitando di focalizzarsi esclusivamente sui successi scolastici.

Salute: necessità di campagne di sensibilizzazione, finalizzate a ridurre la stigmatizzazione, prevedendo la partecipazione attiva dei ragazzi, “peer to peer”, rendendo in tal modo la comunicazione più efficace; la sensibilizzazione dovrebbe includere spiegazioni sull’importanza di fattori ambientali sulla salute mentale e potrebbe evidenziare soluzioni pratiche quali l’alimentazione sana, l’esercizio fisico regolare, la rete di supporto di persone fidate; possibilità di chiedere un aiuto professionale senza bisogno del consenso dei genitori e prevedere, a tal riguardo, l’abbassamento del consenso sanitario, almeno all’età di 16 anni; maggiore coordinamento tra servizio sanitario e servizio scolastico e necessità di un approccio olistico; necessità di maggiori investimenti nella salute mentale delle persone di minore età; creazione di una *helpline* destinata ai

bambini, disponibile 24 ore su 24 e 7 giorni su 7; istituzione di Standard nazionali in materia di salute mentale.

Media: aumento della sensibilizzazione pubblica, attraverso programmi e messaggi TV, per promuovere diversità e inclusione; necessità di informare i media sulle modalità di lavoro da adottare per proteggere i minorenni affetti da problemi mentali dalla stigmatizzazione; la diffusione di tali messaggi deve essere accessibile ai minorenni attraverso, per esempio, le piattaforme che utilizzano quotidianamente quali Instagram, Facebook, YouTube e canali TV; i personaggi famosi, come cantanti e attori, seguiti da bambini e ragazzi, potrebbero promuovere tali messaggi al fine di ridurre la stigmatizzazione.

Governo: organizzazione di workshop per ragazzi e genitori sulla promozione di relazioni sane; corsi obbligatori per genitori, organizzati nei luoghi di lavoro, al fine di aiutare i genitori ad imparare come riconoscere i segnali di disturbo nei propri figli; assistenza economica alle famiglie bisognose, da parte dello Stato; necessità di investire in sostegni economici per le famiglie, per incoraggiare i ragazzi a continuare la scuola anche dopo l'istruzione obbligatoria, evitando che incorrano nella dispersione scolastica per poter lavorare ed aiutare le loro famiglie; creazione di infrastrutture adeguate, quali rampe per ragazzi disabili, al fine di consentire che essi partecipino a tutte le attività, con conseguente impatto positivo sulla loro salute mentale; mettere in atto leggi e misure per assicurare che non vi sia discriminazione nei confronti di bambini e ragazzi con disturbi mentali.

Comunità: creazione di gruppi di sostegno all'interno della comunità; creazione di spazi nella comunità, ove i ragazzi possano partecipare a varie attività unitamente ad esperti; creazione di spazi nella comunità dove minorenni ed adulti possano discutere di questioni che li riguardano; opportunità di partecipazione gratuita di bambini e ragazzi ad attività sportive e culturali durante il tempo libero.