

Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti

Molte problematiche tipicamente adolescenziali, quali disturbi alimentari, bullismo, consumo di sostanze, guida pericolosa, comportamenti sessuali a rischio, abuso di internet possono essere il risultato di carenze manifestatesi nella preadolescenza. Ad esempio, l'abitudine al fumo cresce maggiormente nel passaggio tra i 13 e i 15 anni, per attestarsi sul 19% di fumatori/fumatrici tra i 15enni. Inoltre il 22,1% di



questi ultimi ha già sperimentato un rapporto sessuale completo, ma il 27% non ha utilizzato il preservativo (Studio HBSC Italia 2010). Per prevenire i comportamenti a rischio bisogna dunque tenere conto dei rapidi cambiamenti che intervengono tra la preadolescenza e l'adolescenza, e promuovere lo sviluppo nei preadolescenti di competenze per affrontare i problemi quotidiani. Inoltre, per migliorare l'efficacia degli interventi preventivi occorre coinvolgere gli adulti di riferimento.

La Regione Piemonte e il Ministero della Salute hanno perciò promosso il programma **Diario della salute: Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti**, beneficiando del finanziamento CCM 2011. Il programma si rivolge ai ragazzi del secondo anno della scuola secondaria di primo grado e ai loro genitori e insegnanti, e affronta i temi legati ai principali cambiamenti che intervengono in età puberale, con l'obiettivo di ridurre i comportamenti dannosi per la salute in questa fascia di età, stimolando il confronto e il dialogo aperto tra preadolescenti e adulti di riferimento e aumentando conoscenze, abilità e competenze, in particolare: le competenze sociali e cognitive dei ragazzi nell'affrontare la vita quotidiana; le capacità di comunicazione e di relazione dei genitori con i figli preadolescenti; la capacità degli insegnanti di adottare metodologie didattiche efficaci di promozione della salute.

Le azioni previste sono:

- formazione degli operatori sociosanitari delle regioni coinvolte da parte di un team multi-professionale di esperti;
- realizzazione e distribuzione del kit "Diario della salute" composto di materiali stimolo, didattici e informativi: Diario "I ♥. Io scelgo per me" indirizzato agli studenti; "Dalla parte dei genitori. Crescere insieme ai figli": frammenti di diari di un padre e una madre, per aiutare i genitori a riconoscere e gestire meglio le emozioni che rendono difficile la comunicazione e la relazione con i figli; "Crescere liberi dalle dipendenze. Percorsi per insegnanti": proposte di attività educative di gruppo;
- formazione per insegnanti sulla realizzazione di percorsi didattici;
- attivazione da parte degli insegnanti coinvolti di percorsi rivolti ai ragazzi sui temi legati all'adolescenza (il rapporto con il corpo, le sostanze psicoattive legali e illegali, l'alimentazione, la gestione delle emozioni, il rapporto con gli altri, la sessualità, la sicurezza stradale, i videogiochi e internet);
- incontri di riflessione tra genitori ed esperti;
- blog per la raccolta e la condivisione delle esperienze.

Il progetto coinvolge cinque regioni e dieci unità operative:

Regione Piemonte: ASL CN2, TO1, CN1, AL, VC, Università del Piemonte Orientale.

Nelle altre Regioni: AUSL 3 Catania, ASL Taranto, ASP Catanzaro, ULSS 18 Rovigo.

Consulta il blog www.diariodellasalute.it per avere maggiori informazioni.

Responsabile scientifico del progetto: dott.sa Laura Marinaro, Responsabile SSD Epidemiologia ASL CN2, tel. 0173.316622 - fax 0173.316636 - Email: lmrinaro@aslcn2.it

Segreteria SSD Epidemiologia: dott.sa Annelisa Guasti, tel. 0173-316650