
Salute psicologica e stigma sociale

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Cosa impedisce alle persone di cercare l'aiuto psicologico che serve loro, nonostante le tante proposte di sostegno esistenti?

Un motivo per cui spesso non ci si rivolge ai servizi è la disinformazione su di essi e la poca chiarezza tra gli **ambiti delle diverse figure professionali**. Medici, psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, neurologi, consulenti spirituali, counselor e coach sono tutte figure che assolvono ad un ruolo di aiuto ma con competenze molto diverse. Una falsa credenza può essere: "uno vale l'altro". A questa premessa generalista consegue "nessuno è veramente efficace". Sebbene esistano aree di sovrapposizione tra i professionisti, ciascuno di essi si occuperà del disturbo a partire dal suo ambito di competenza. **E poiché i disturbi psicologici hanno una origine bio-psico-sociale sempre più spesso lavorano in rete o collaborano**. Un problema può essere rappresentato dall'**accessibilità al servizio**: cioè la sua disponibilità e raggiungibilità sul territorio, l'impegno di tempo, di energie e di costi necessari per usufruirne. "Non ho il tempo, costa troppo, è troppo lontano" sono argomenti dibattuti. Se da un lato è vero che i servizi sono sparsi per la penisola a macchia d'olio, che i trattamenti sono di lunga durata e richiedono impegno di vario tipo, dall'altra parte questi aspetti sono intimamente connessi alla **motivazione personale** alla consapevolezza del bisogno di aiuto ed alla elaborazione dello stigma. **Lo stigma**, cioè la creazione di stereotipi, **il pregiudizio e la discriminazione** sono i più forti deterrenti a livello sociale alla richiesta di aiuto. **Il timore di essere giudicati, emarginati, esclusi** si trasforma velocemente in una **auto-stigmatizzazione**. In questo modo la persona sviluppa idee negative su di sé o mette in atto comportamenti per evitare di essere giudicato, come ad esempio la negazione del proprio bisogno. Paradossalmente la persona finisce per credere che se chiede aiuto ne subirà uno svantaggio. Frasi del tipo "cosa penseranno di me, come mi valutano se...", "**se vado dallo psicologo sono pazzo**", "se chiedo un supporto non sono capace", "se devo chiedere aiuto sono messo proprio male", "**l'aiuto lo chiedono i deboli**", possono diventare un ostacolo insormontabile. Proprio perché lo stigma agisce attraverso la creazione di stereotipi (idee fisse e preconcepite), esso ha l'effetto di peggiorare la qualità della vita della persona. Esso si basa sulla mancanza di conoscenze. Abbattere lo stigma e gli stereotipi ad esso connesso necessita di un processo di crescita sociale e collettivo. **Maggiore informazione, occasioni di incontro e di contatto diretto permettono di diminuire i falsi preconcepite**. Indispensabile nella lotta allo stigma è la possibilità che ci si riconosca tutti uguali, **tutti imperfetti** e tutti potenzialmente colpibili da un disturbo. Inoltre il chiedere aiuto congruentemente alla situazione che si vive è di per se stesso un segno di maturità. Viceversa, negarsi il sostegno necessario in virtù di una minaccia alla propria immagine sociale è il segno di una immaturità personale. Infine, ma non ultimo, si tratta di una questione di assunzione della **responsabilità sulla propria salute** e sul benessere di chi ci circonda. Tale responsabilità è possibile se si ha **consapevolezza del disturbo** che si vive, e del fatto che esso ha delle ricadute su di noi e sulle persone che ci vivono accanto. Continuare a credere che siano gli altri a dover cambiare o a dover trovare una soluzione può rimanere un desiderio irrealizzato. **L'unico cambiamento in nostro possesso è quello su noi stessi**. La salute mentale è un sistema complesso, un bene da preservare e quando necessario da curare. Il modo come prendersene cura attiene alla responsabilità personale e sebbene il sistema sociale può avere su di essa un forte influsso, questo non è mai motivo per delegarne la cura o oscurarne l'importanza.