

CENTRO D'INCONTRO INSIEME



*Insieme per darvi Sostegno*

# BEN-ESSERE E SALUTE

**Samantha Pradelli**

Dirigente Psicologa

AULSS Bassano del Grappa



Lunedì 18 Febbraio 2019

## SALUTE

È uno stato di completo **benessere** fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto nell'assenza di malattia o infermità (Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948)



L'elemento umano e l'esperienza vissuta dalla persona sono in primo piano.

Ben-essere come parte integrante delle pratiche di promozione alla salute<sup>1</sup>.

## Carta di Ottawa – Organizzazione Mondiale della Sanità, 1996

“La salute vive e cresce nelle piccole cose di tutti i giorni. A scuola, sul lavoro, in famiglia, nel gioco, nell'amore... La salute si crea avendo cura di se stessi e degli altri, sapendo controllare i propri comportamenti facendo in modo che la comunità in cui si vive favorisca la conquista della salute per tutti.”

### Salute come:

- ❖ **Bisogno fondamentale**
- ❖ **Responsabilità personale**
- ❖ **Bene collettivo**
- ❖ **Diritto**
- ❖ **Dovere**

### La psicologia positiva

- ✓ È la scienza che studia ciò che ci rende felici
- ✓ Le caratteristiche di una personalità positiva
- ✓ Il ruolo del benessere nella nostra salute: Il benessere ci aiuta a stare meglio, ad essere più sani<sup>2</sup>.

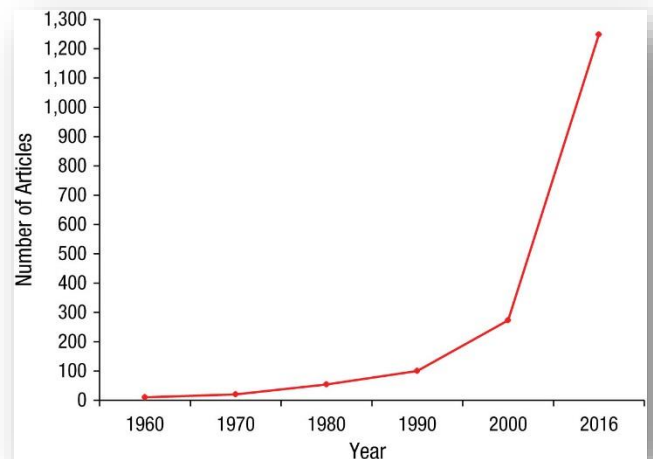


## L'approccio della psicologia positiva



**Sviluppando le risorse e le potenzialità della persona si può contrastare lo sviluppo dei disturbi e favorire la salute ed il benessere<sup>3</sup>.**

Numero degli studi scientifici sulla "felicità" <sup>4</sup>:  
crescono sempre più dal 1960 al 2016.



## BEN-ESSERE

- **Ben-essere soggettivo – aspetti edonici**
- **Ben-essere psicologico – aspetti eudaimonici**

### APPROCCIO EDONICO

(Aristippo)

- ✓ creare alti livelli di felicità (piacere)
- ✓ cercare e sviluppare alti livelli di emozioni positive<sup>5</sup>

### APPROCCIO EUDAIMONICO

(Aristotele)

- ✓ espandere il proprio potenziale
- ✓ coltivare la crescita personale<sup>6</sup>

## APPROCCIO EDONICO



**GLI STATI EMOTIVI POSITIVI  
CONTRIBUISCONO A RAFFORZARE LA  
RISPOSTA DEL SISTEMA IMMUNITARIO<sup>7</sup>!**

## APPROCCIO EUDAIMONICO

Il benessere eudaimonico è la realizzazione del proprio vero potenziale. Ogni individuo prende vita con capacità uniche. Il compito centrale nella vita è riconoscere e realizzare questi talenti<sup>8</sup>.



Il talento autentico, non frutto di condizionamento...

Bob Dylan

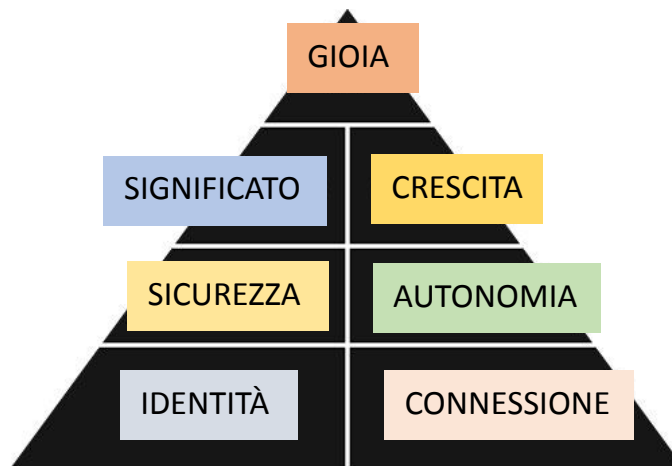
"Perché canti?" La sua risposta: "Mi piace la sensazione di cantare"  
"Posso essere davvero me stesso"



Proviamo ben-essere quando...



Anche nella disabilità cognitiva, proviamo ben-essere quando...



[Power, G. Allen. Dementia Beyond Disease: Enhancing Well-Being, Revised Edition (p.76). Health Professions]

OGNI DOMINIO = BICCHIERE D'ACQUA



## AUTO-ACCETTAZIONE

BICCHIERE PIENO	BICCHIERE VUOTO
Avete atteggiamenti positivi nei confronti di voi stessi. Avete la consapevolezza delle vostre qualità positive e negative. In generale il pensiero della vita che è trascorsa suscita sentimenti positivi.	Avete un senso di insoddisfazione nei confronti di voi stessi, e di come sono andate le cose nella vita trascorsa. Vorreste essere diverse da come siete in realtà perchè ci sono alcuni aspetti della vostra personalità con cui siete in conflitto

La ricerca ha iniziato a evidenziare il significato di auto-compassione per l'invecchiamento positivo nella disabilità cognitiva<sup>9</sup>.

L'autocritica eccessiva può portare al calo dell'autostima, all'ansia e alla depressione, e la felicità e il benessere personale sono strettamente legati alla capacità di autoaccettarsi incondizionatamente<sup>10</sup>.



## CRESCITA PERSONALE

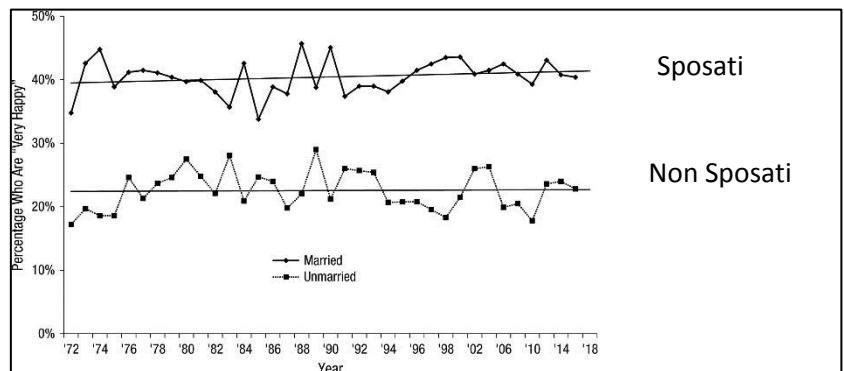
**Crescita personale:** si tratta del processo continuo di sviluppo e di miglioramento del proprio potenziale.

BICCHIERE PIENO	BICCHIERE VUOTO
Avete la sensazione di continua crescita e interpretate la vostra persona come in continua espansione. Siete aperti alle nuove esperienze e cercate continuamente di realizzare il vostro potenziale. Se guardate al futuro vi vedete migliorati. Questa predisposizione al cambiamento vi permette di raggiungere una più alta conoscenza di voi stessi.	Avete la percezione di essere in una situazione di stallo e avete perso la spinta a crescere e migliorarvi lungo l'arco del tempo. Vi sentite incapaci di sviluppare nuovi comportamenti e siete tendenzialmente annoiati e disinteressati nei confronti della vostra vita.

## RELAZIONI POSITIVE

BICCHIERE PIENO	BICCHIERE VUOTO
Le relazioni con gli altri sono basate sulla fiducia e sul calore. Siete in grado di provare forti sentimenti di empatia, affetto e di creare rapporti all'insegna dell'intimità. Queste qualità vi danno la possibilità di riuscire a dare e ricevere il massimo dai vostri rapporti.	Le relazioni con gli altri sono poche e poco affidabili. Per voi è molto difficile essere calorosi, aperti e interessati alle vicende altrui. Siete isolati e frustrati dalle relazioni interpersonali. Non siete disposti a scendere a compromessi per mantenere legami importanti con gli altri.

Fig. 4. Stato civile e felicità nel tempo. La percentuale di intervistati sposati e non sposati che hanno dichiarato di essere "molto felici" presentata per anno<sup>11</sup>.



### Relazioni umane e salute...

- ✓ Chi ha più relazioni sociali ha una salute migliore e una sopravvivenza più lunga.
- ✓ Avere un supporto sociale – la percezione o l'esperienza di essere amato e accudito dagli altri e di essere parte di una rete sociale di reciproca assistenza e impegno – è uno dei fattori che maggiormente contribuisce alla salute.
- ✓ Ma anche fornire supporto sociale – riduce la mortalità<sup>12</sup>, riduce i giorni di malattia<sup>13</sup>, riduce l'attività cardiovascolare (frequenza cardiaca e pressione arteriosa).
- ✓ Fare volontariato riduce l'ipertensione, migliora il benessere psicologico<sup>14</sup>, aumenta la felicità<sup>15, 16, 17</sup>.
- ✓ Aiutare porta ad un miglioramento dell'umore, abbassa i livelli di cortisolo, velocizza la guarigione.
- ✓ Aiutare il prossimo riduce l'associazione fra lutto e depressione, difficoltà finanziarie e mortalità e limitazioni funzionali e mortalità<sup>18, 19, 20</sup>.





“Credo che tutti respingiamo le persone in piccoli modi senza accorgercene. È così. Ci imbattiamo in qualcuno che conosciamo e lo salutiamo a stento. Controlliamo il telefono mentre qualcuno ci parla. Questi atti svalutano gli altri. Li fanno sentire invisibili e indegni. Ma quando si procede con amore, si crea un legame che innalza tutti <sup>21</sup>.”

“Nella mia mente, una delle cose più importanti che potresti fare per farmi sentire a mio agio in un gruppo di persone è includermi. Non tanto per fare domande, a meno che tu non voglia aiutarmi a rispondere (che apprezzerei), ma includendomi nei tuoi sorrisi e nei tuoi sguardi<sup>22</sup>.”

“Più invecchiamo più il valore del “fare” diminuisce mentre il valore della semplice connessione diventa fondamentale”.

“Si passa dal fare all’essere o allo stare con...”

“Sedersi insieme con poca o nessuna conversazione, tenere una mano, condividere spazio e tempo può essere la vostra migliore risposta.”

“Questo ascolto in silenzio non è passività; è una presenza intera, attenta.”

### Connettersi...

"conoscere la realtà interiore di un'altra persona e lasciare che quella persona conosca la tua realtà interiore, il tutto in un'atmosfera di accettazione incondizionata"

## AUTONOMIA



La capacità di scegliere il percorso della nostra vita, di prendere decisioni grandi e piccole, persino di fare scelte che sappiamo potrebbero non essere nel nostro interesse, è un diritto umano fondamentale.

<b>BICCHIERE PIENO</b>	<b>BICCHIERE VUOTO</b>
Siete molto sicure di voi ed indipendenti. Siete in grado di resistere alle pressioni sociali che tenderebbero a farvi pensare e agire come la maggior parte delle altre persone. Siete in grado di regolare il vostro comportamento dall'interno, valutando voi stessi attraverso standard personali.	Siete molto influenzati nei vostri comportamenti dalle aspettative e dai giudizi degli altri. Vi basate sui consigli degli altri per prendere ogni tipo di decisione. Il vostro modo di agire e pensare è condizionato dalle pressioni sociali.

## CONTROLLO AMBIENTALE

Tra i residenti negli ambienti di assistenza per gli anziani, il benessere psicologico (padronanza ambientale, scopo della vita, autonomia) è stato ritenuto più importante nella comprensione della depressione rispetto ai tradizionali fattori di rischio come malattia medica o disabilità<sup>23</sup>.

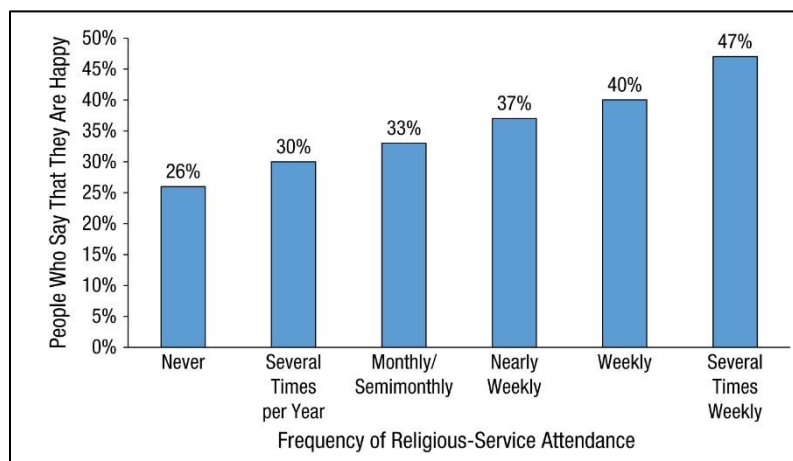


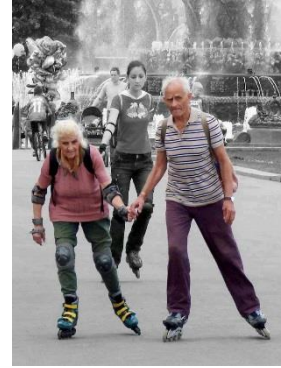
BICCHIERE PIENO	BICCHIERE VUOTO
Avete un senso di dominio e di competenza nel controllare l'ambiente circostante. Siete in grado di gestire una vasta gamma di attività e riuscite a trarre tutte le opportunità che ciò che vi circonda offre. Un'altra qualità da non sottovalutare è il fatto che riuscite a rendere il più conforme alle vostre esigenze l'ambiente circostante.	Avete grosse difficoltà a gestire la vita di tutti i giorni. Non siete capaci di cogliere le opportunità che vi si prospettano e sembrate non essere in grado di controllare il mondo che vi circonda.

## SCOPO NELLA VITA

BICCHIERE PIENO	BICCHIERE VUOTO
Avete delle mete e un senso di direzione nei confronti della vostra vita. Attribuite un significato importante alla vita passata e presente. Avete elaborato delle convinzioni che danno un senso alla vostra vita.	Non attribuite alla vostra vita nessun particolare significato, avete pochissime mete ed obiettivi. Vedete la vostra vita passata come se non avesse nessun significato e non avete nessun tipo di prospettiva circa la vostra vita attuale che possa attribuire un significato preciso.

Fig. 6. Felicità e impegno religioso. Più aumenta l'impegno religioso settimanale più aumenta la felicità auto-riportata (nelle persone credenti) <sup>24</sup>.





- Miglior funzionamento cognitivo in anziani<sup>25</sup>
- Ridotta mortalità ed eventi cardiovascolari<sup>26</sup>
- Minore disabilità<sup>27</sup>
- Riduzione dei marker infiammatori<sup>28</sup>
- Miglior funzionamento cognitivo in adulti<sup>29</sup>
- Ridotto rischio di infarto miocardico tra persone con malattia coronarica<sup>30</sup>

**“Questo è il potere del significato. La felicità va e viene. Ma quando le cose si mettono davvero male, avere un significato ci dà qualcosa a cui aggrapparci.”**





## BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> Kimiecik, Jay. (2016). The Eudaimonics of Health: Exploring the Promise of Positive Well-Being and Healthier Living. 10.1007/978-3-319-42445-3\_23.
- <sup>2</sup> Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.
- <sup>3</sup> Fava e Ruini, 2003.
- <sup>4</sup> Published in: David G. Myers; Ed Diener; *Perspect Psychol Sci* 13, 218-225.  
DOI: 10.1177/1745691618765171. Copyright © 2018 Association for Psychological Science.
- <sup>5</sup> Kahnemann, Diener & Schwartz, 1999.
- <sup>6</sup> Ryan & Deci, 2001, Ryff, 2000.
- <sup>7</sup> Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity reviews*, 5(8), 523-527.
- <sup>8</sup> Ryff et al. 2004, p 1383.
- <sup>9</sup> Allen and Leary, 2014.
- <sup>10</sup> Kinderman P, Schwannauer M, Pontin E, Tai S, 2013.
- <sup>11</sup> Published in: David G. Myers; Ed Diener; *Perspect Psychol Sci* 13, 218-225.  
DOI: 10.1177/1745691618765171. Copyright © 2018 Association for Psychological Science.
- <sup>12</sup> Brown et al., 2003.
- <sup>13</sup> Vaananen et al., 2005.
- <sup>14</sup> Sneed & Cohen, 2013.
- <sup>15</sup> Dunn, Aknin, & Norton, 2008.
- <sup>16</sup> House et al., 1988.
- <sup>17</sup> Inagaki, Eisenberger, 2016.
- <sup>18</sup> Inagaki, Eisenberger, 2016.
- <sup>19</sup>House JS, Landis KR, Umberson D. 1988; 241(4865):540-545.

<sup>20</sup>Poulin MJ and Brown SL. 2013; Vol103;9.

<sup>21</sup> Power, G. Allen. Dementia Beyond Disease: Enhancing Well-Being, Revised Edition (p.76). Health Professions Press, Inc.

<sup>22</sup> Simpson e Simpson, 1999, pagina 134.

<sup>23</sup> Davison TE, McCabe MP, Knight T, Mellor D. 2012;142:290-296.

<sup>24</sup> Published in: David G. Myers; Ed Diener; *Perspect Psychol Sci* 13, 218-225.  
DOI: 10.1177/1745691618765171. Copyright © 2018 Association for Psychological Science

<sup>25</sup> Boyle PA, Buchman AS, Barnes LL, Bennett DA. 2010.

<sup>26</sup> Cohen R, Bavishi C, Rozanski A. 2016.

<sup>27</sup> Kim SH, Park S. 2017.

<sup>28</sup> Ryff CD, Heller AS, Schaefer SM, van Reekum C, Davidson RJ. 2016.

<sup>29</sup> Lewis NA, Turianom NA, Payne BR, Hill PL. 2016.

<sup>30</sup> Lewis NA, Turianom NA, Payne BR, Hill PL. 2016.