



SALUTE MENTALE E I SUOI DISTURBI: L'ISTITUTO DI NEUROSCIENZE ILLUSTRA I PARAMETRI PER DEFINIRE LA "NORMALITÀ"

Secondo appuntamento della rubrica dedicata alla salute mentale a cura dei professionisti del Centro di Eccellenza di Reggio Calabria.

(Prof. Rocco A. Zoccali)

Data dell'articolo: 21/01/2023

Il concetto di **salute e malattia mentale** è fortemente condizionato da numerosi pregiudizi probabilmente correlati alle scarse conoscenze scientifiche. La mancanza frequente di insight porta molti soggetti a vivere nella malattia inconsapevolmente, attribuendo al destino la causa del loro malessere.

Proprio per questo motivo la redazione di **CityNow** ha deciso di dare vita ad una **rubrica** curata dagli **esperti** dell'Istituto di Neuroscienze di Reggio Calabria.

"**Salute mentale e i suoi disturbi**" questo il nome del format che ospiterà, sul nostro giornale, articoli redatti dai professionisti del Centro di Eccellenza reggino, per discutere di salute mentale e dei disturbi ad essa correlati con lo scopo di sensibilizzare la comunità e, in tal modo, ridimensionare lo stigma che, da sempre, accompagna quest'area di patologia.

In questo secondo appuntamento vi parleremo dei parametri per definire il range di "normalità".

Tutt'oggi molti **comportamenti patologici** non vengono riconosciuti se non quando raggiungono le estreme conseguenze dal momento che il range di "salute mentale" è oltremodo ampio e ha una gradazione all'interno di una "normalità", una dimensionalità che definisce un soggetto più sano di un altro comunque sano.

Quali sono quindi i **parametri** a cui fare riferimento per definire, all'interno del range di "normalità", il grado di salute?

1. L'esame della realtà esterna;
2. la realtà interna (mondo interno);
3. l'adattamento.

Esame della realtà esterna: non esiste un evento esterno egualmente interpretato e vissuto, dal momento che i nostri sensi ci forniscono le informazioni necessarie per agire, ma la rappresentazione della realtà si differenzia da soggetto a soggetto per una differente elaborazione delle stesse informazioni. Ciascuno di noi ha una sua specifica lettura del mondo esterno: "*...per come mi guarda certamente mi ama anche se non ci siamo mai parlati.*"

Sarà vero? Il soggetto è tanto più sano quanto più le informazioni elaborate aderiscono alla “vera” realtà, che quindi è sempre e comunque interpretata; quando tale parametro esce fuori da un definito range può essere indicativo di disturbo. Ovviamente sulla processualità delle informazioni entra in gioco il nostro mondo interno.

Il **mondo interno** ha una sua **dimensione cognitiva** ed **affettiva**. Facciamo riferimento alla coscienza di sé, alla capacità di riflettere sulle proprie esperienze vissute, alle capacità cognitive, alla metacognizione (la conoscenza della modalità di funzionamento del nostro stesso pensiero), alle emozioni, ai sentimenti. Tutte queste componenti e altre ancora condizionano la lettura della realtà esterna. La nostra mente interpreta quindi la realtà esterna attraverso questo mondo interno che fa da filtro e spiega il perché la lettura degli eventi differisca tra i vari soggetti. Se ad esempio, per cause di natura genetica, il soggetto ha un vissuto lievemente ansioso, un sottile allarme interno di panico subclinico, potrebbe, condizionato da tale vissuto, limitare i propri progetti esistenziali senza esserne consapevole, vivere in uno stato di pregiudizio nei confronti del prossimo, di diffidenza permanente, di disagio, di assenza di serenità senza transitare in una franca patologia. Più il nostro mondo interno è armonico, più sono adeguate le nostre funzioni cognitive, più siamo in grado di acquisire informazioni più attinenti alla realtà e a differenziare adeguatamente la realtà interna da quella esterna e agire di conseguenza con modalità appropriate e valido adattamento sociale.

ADATTAMENTO

In **chiave biologica** l’adattamento fa riferimento alla facoltà degli organismi viventi di mutare i propri processi metabolici, fisiologici e comportamentali, consentendo loro di adattarsi alle condizioni dell’ambiente nel quale vivono.

In **chiave sociologica**, l’adattamento consiste in una serie di processi più o meno consapevoli, attraverso i quali l’individuo, nel prendere atto delle norme e dei valori del contesto socio-culturale, in funzione delle proprie esigenze, necessità e obiettivi, modula i propri schemi di comportamento e opera sull’ambiente per trasformarlo; si tratta quindi di un equilibrio dinamico tra l’individuo e l’ambiente sociale, un equilibrio tra “Natura e Cultura”, la ricerca di un compromesso tra queste due dimensioni che possono andare spesso in conflitto e sottendere l’insorgenza di Disturbi mentali. Tale fattore patogenetico, sarà oggetto di successive riflessioni.

*Articolo pubblicato su www.rocozoccali.it (*altri canali ufficiali potranno essere indicati in futuro).*

Pubblicato originariamente su CityNow il 21 gennaio 2023. Riedito per rocozoccali.it su autorizzazione dell’autore.