

## I FONDAMENTI DEL COUNSELING: LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

### Salute e prevenzione

Quando si parla di "salute" si può pensare che avere buona salute voglia dire non essere malati. Secondo questa visione, la promozione della salute potrebbe essere intesa come attività volta ad evitare la malattia. In realtà le iniziative volte ad evitare la malattia vengono correttamente definite come prevenzione.

Il concetto di "prevenzione" nasce in ambito epidemiologico e l'avvio di pratiche di prevenzione ha rappresentato un notevole passo avanti rispetto al semplice concetto di cura. Nella cura infatti si interviene solo quando ormai è troppo tardi e la malattia si è già manifestata; inoltre nella cura la responsabilità non è del diretto interessato ma di specialisti che soli sono in grado di curare. La prevenzione restituisce alle persone una parte importante di responsabilità nella determinazione del proprio stato di salute e uno dei fattori fondamentali della prevenzione è proprio la responsabilizzazione dell'individuo e della collettività verso comportamenti volti ad evitare la malattia. Negli anni si è confermata la validità dell'approccio preventivo e ormai tutti siamo convinti che "prevenire è meglio che curare".

Le diverse pratiche finalizzate ad evitare l'insorgere della malattia sono state classificate come prevenzione primaria, secondaria e terziaria, in funzione delle finalità e dei destinatari.

**Prevenzione primaria:** impedire l'insorgenza della manifestazione intervenendo a livello sociale nella comunità e nei gruppi: formazione di persone chiave, accrescimento delle competenze e valorizzazione delle risorse presenti; il target degli interventi sono gli individui sani.

**Prevenzione secondaria:** individuazione dei primissimi sintomi, diagnosi e cura precoce ostacolando il decorso di una situazione di disagio, implica la diagnosi precoce e l'intervento immediato nelle situazioni di crisi per impedire un aggravamento; il target sono le persone a rischio.

**Prevenzione terziaria:** cura e riabilitazione intervenendo volti a contrastare il disagio o la patologia e interventi per il reinserimento sociale dei soggetti; il target sono le persone con problemi.

**Oltre la prevenzione: la promozione della salute.**

Negli ultimi anni il concetto di salute è cambiato e iniziamo a considerare la salute non come assenza di malattia ma come uno stato di benessere complessivo della persona nel suo contesto socio-ecologico.

Per raggiungere lo stato di benessere un individuo o un gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, cambiare l'ambiente circostante o essere in grado di farvi fronte.

In quest'ottica non basta più parlare di prevenzione, si rende necessaria una evoluzione nella direzione della promozione della salute e del benessere.

Gli interventi di promozione della salute possono essere di diverso tipo:

- 1 fornire informazioni per aumentare le conoscenze ed attuare un cambiamento del comportamento attraverso il cambiamento delle cognizioni
- 2 aumentare l'empowerment individuale o di gruppo
- 3 aumentare il coinvolgimento delle persone nella progettazione e realizzazione degli interventi di miglioramento.

### Counseling e la promozione della salute

Tra le nuove professioni orientate verso la promozione della salute, il counseling occupa un posto di rilievo: uno dei fondamenti della relazione di counseling è infatti la responsabilità personale nella determinazione del proprio percorso di vita, congiuntamente con la valorizzazione ed il potenziamento delle competenze di base necessarie per fare fronte con successo agli eventi e ai cambiamenti delle diverse fasi di vita. In un percorso di counseling rivolto all'individuo, al gruppo o alla comunità si può migliorare la capacità di comunicare e di entrare in relazione con gli altri, si possono facilitare le persone nei percorsi di cambiamento e crescita personale, si possono sostenere gli addetti a professioni usuranti esposti ad alto rischio di stress e burn - out, si possono realizzare programmi di sostegno sociale e di comunità.

### Riferimenti bibliografici

Di Fabio A. (2004), Counseling, Giunti

Francescato D., Tomai M. (2005), Psicologia di comunità e mondi del lavoro, Carocci, Roma

Francescato D., Tomai M., Girelli G. (2002), Fondamenti di psicologia di comunità, Carocci, Roma

Francescato D., Putton A. (1995), Stare meglio insieme, Mondadori, Milano

Zani B., Cicognani E. (2000), Psicologia della salute, Il Mulino

Roy MacKenzie K. (2002), Psicoterapia breve di gruppo, Erickson, Trento

Martini E. R., Torti A. (2003), Fare lavoro di comunità, Carocci, Roma

(Tratto da [www.gestalt.it](http://www.gestalt.it))