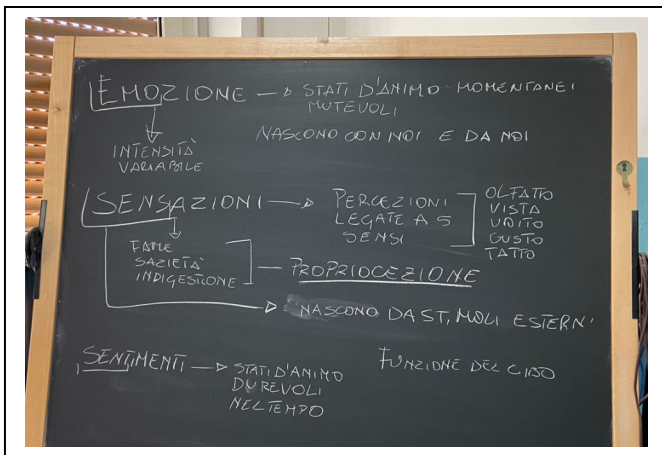


Dipartimento di Salute Mentale e Patologie da Dipendenza
U.O.S.D. Disturbi del Comportamento Alimentare

Social Media e Disturbi del Comportamento Alimentare

**Interventi di prevenzione sui DCA A.S 2023-2024
nelle scuole secondarie di primo e secondo grado**



Da diversi anni l'età di esordio dei disturbi dell'alimentazione (in modo particolare, l'anoressia nervosa) sta progressivamente diminuendo. Nelle nuove generazioni, l'età di esordio media si è spostata dai 16-17 anni ai 14-15 e sono sempre più frequenti i casi con esordio prima dei 13 anni.

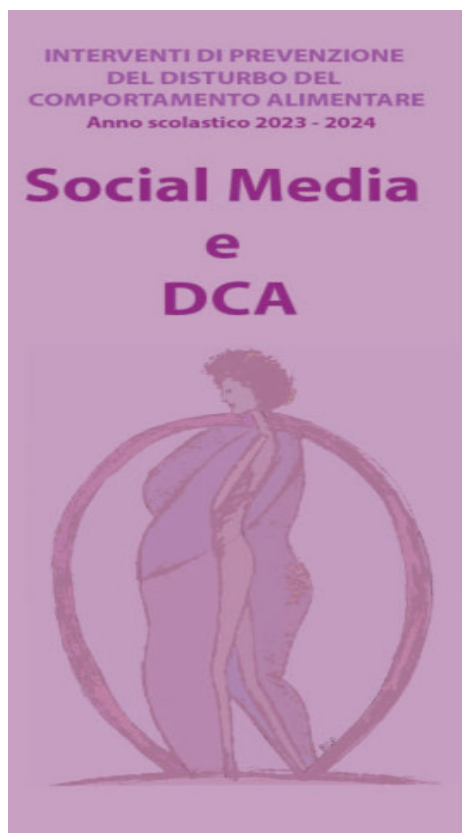
Il Disturbo del Comportamento Alimentare può trasformarsi in una psicopatologia di notevole gravità se non intercettato e riconosciuto.

Spiegare ad una classe cosa sono i disturbi dell'alimentazione non può essere considerato un intervento di prevenzione primaria ma potrebbe essere addirittura controproducente e dannoso. Come succede per altre forme di disagio giovanile (come, per esempio,

l'abuso di alcolici o di sostanze), il rischio può essere quello di indicare, un possibile modo di esprimere il loro disagio. **Molti studi hanno invece appurato che interventi che stimolino la discussione e lo sviluppo di una maggior competenza di sé possono essere utili nella prevenzione primaria con i ragazzi adolescenti.**

L'intervento proposto a scuola, effettuato da 2 Dirigenti Psicologhe e 2 Dietiste del Servizio DCA, e sviluppato in 2 incontri rivolti agli alunni e 1 incontro rivolto agli insegnanti, si occupa di diverse problematiche adolescenziali (soprattutto il rapporto con il proprio corpo, l'autostima e relazioni interpersonali), focalizzandosi sulla necessità di modificare le nozioni e convinzioni sbagliate sulla alimentazione e sulle problematiche interpersonali che si reperiscono in Rete; l'intervento ha come obiettivi favorire lo sviluppo di un pensiero critico rispetto ai social media e alle informazioni che riceviamo da essi; aiutare a discriminare la percezione di fame, sazietà e la percezione delle emozioni (gioia, paura, disgusto, tristezza, rabbia, anticipazione, fiducia, sorpresa); cercare di connettere emozione e sensazione individuando la localizzazione della percezione fisica delle emozioni etc; individuare le emozioni che attivano il comportamento disfunzionale correlato alla assunzione di cibo e/o alla sua restrizione; individuare le motivazioni che sottendono la scelta di alcuni tipi di cibi (funzione consolatoria) o l'evitamento degli stessi;

Per rendere completo un intervento di prevenzione **non basta parlare agli studenti**, ma è necessario coinvolgere **anche gli insegnanti**, che **devono** essere formati in modo adeguato su questa grave psicopatologia ormai dilagante tra i giovani studenti, al fine di poter riconoscere e rispondere ai primi segnali che caratterizzano la manifestazione di un disturbo alimentare. Agli **insegnanti è affidato** il compito non di sostituirsi ad un intervento terapeutico, ma di **intercettare e ascoltare le richieste di aiuto** dei propri studenti, sviluppando una funzione di congiunzione tra questi, il contesto familiare e i professionisti della salute



INCONTRI CON GLI STUDENTI- Struttura, Strumenti ed Obiettivi

L'azione di prevenzione ai DCA si realizza attraverso 2 interventi progettati per stimolare e facilitare negli adolescenti la consapevolezza della relazione tra cibo, emozioni e sollecitazioni dei Social Media.

Obiettivi del corso :

- Dare informazioni e sviluppare riflessioni riguardo le criticità emotive collegate all'adolescenza che potrebbero rappresentare una causa o una conseguenza di un Disturbo del Comportamento Alimentare
- Dare spunti per comprendere cosa accade nella psiche di una persona che focalizza una propria disregolazione emotiva sul cibo e sull'immagine corporea sotto l'influenza dei social media.
- Evidenziare le nozioni e convinzioni sbagliate sulla alimentazione e sulle problematiche interpersonali che si reperiscono in Rete, favorendo lo sviluppo di un pensiero critico rispetto ai social media e alle informazioni che riceviamo da essi

Argomenti del corso:

- ✓ Conosciamo cosa sono le emozioni e dove vivono.
- ✓ Emozioni, sensazioni e cibo.
- ✓ Mindfulness Eating.
- ✓ Social Media, modelli culturali , immagine corporea e alimentazione.

Struttura del corso

1. **2 Incontri della durata di 2 ore presso l'istituto aderente, rivolto agli studenti.**
2. Ascolto delle **conoscenze degli adolescenti** stessi relativamente agli argomenti da trattare.
3. Ridefinizione delle conoscenze in base alle **informazioni condivise**.
4. I punti di vista dei ragazzi diventano il punto centrale dell'intervento: viene data elevata **risonanza alle idee e alle opinioni e alle esperienze** dei ragazzi, valorizzandone il contributo;

INCONTRO CON GLI INSEGNANTI - Struttura, Strumenti ed Obiettivi

L'ambiente scolastico può rivestire un ruolo positivo nell'intervento, nel caso in cui gli insegnanti siano disponibili a collaborare con i genitori e il terapeuta. Alcuni aspetti che vanno presi in considerazione e su cui si dovrebbe basare l'intervento a scuola sono: l'autostima dell'adolescente, l'interazione con i compagni e con gli insegnanti, i punti di forza dell'adolescente in ambito scolastico, i bisogni educativi ed emotivi specifici, anche quando si discostano da ciò che è previsto per il gruppo classe.

Gli insegnanti necessitano di essere aiutati ad identificare i segni particolari del disturbo, malgrado i tentativi da parte dell'adolescente di nasconderli. Inoltre, anche nel caso in cui l'insegnante si sia accorto del problema, è necessario che sia aiutato da un esperto a sostenere quell'adolescente nell'ambiente scolastico.

Obiettivi del corso :

- Informare riguardo diagnosi, sintomi e segni, cure, cause e conseguenze dei Disturbi del Comportamento Alimentare, per comprendere cosa accade nella psiche e nel corpo dei ragazzi.
- Informare sulle **alterazioni delle funzioni cognitive di apprendimento e memorizzazione** di una persona che soffre di Disturbi del Comportamento Alimentare

Argomenti del corso:

- ✓ Fattori di rischio precoci nello sviluppo dei problemi alimentari
- ✓ Fattori che influenzano lo sviluppo della regolazione alimentare
- ✓ L'immagine corporea in età evolutiva e in adolescenza
- ✓ Intervento interdisciplinare dell'equipe DCA
- ✓ La collaborazione con altre figure professionali e con la famiglia

Struttura del corso

Incontro plenario della durata di 3 ore presso l'istituto aderente, rivolto a tutti gli insegnanti.