



Giganti ma con piedi d'argilla: analisi di aspetti che modulano la sofferenza mentale di un campione di studenti dell'Università di Parma

Carlo Pruneti, Sara Guidotti

Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Parma

Negli ultimi anni sono state effettuate numerose ricerche che hanno analizzato la salute mentale degli studenti universitari. I risultati di una ricerca condotta su 120 studenti dell'Università di Parma tra Aprile 2022 e Luglio 2022, e pubblicati sulla rivista internazionale *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, hanno dimostrato un'incidenza molto elevata di sintomi psicopatologici (ansia, depressione, somatizzazioni, ostilità) molto probabilmente anche come conseguenza del periodo durante il quale si è manifestata la Pandemia da Covid-19, una moderata difficoltà a “staccare la testa” dagli impegni e una significativa tendenza ad adottare uno stile di vita iperattivo. L'iperattivazione, tra l'altro, è una delle caratteristiche tipiche di quello che viene definito “comportamento del Tipo A”, uno stile di vita che predispone allo sviluppo di disturbi fisici stress-correlati perché caratterizzato da rabbia repressa e ostilità, elevata dedizione al lavoro ed ambizione verso obiettivi prefissati ma non sempre realistici e realizzabili, fattori che possono condurre la persona a mantenere costanti, ma col tempo estenuanti, i livelli di attivazione psicofisica. Quest'insieme di fattori, conseguentemente, possono condurre ad uno stato di esaurimento mentale e fisiologico con, spesso, sforzi da parte di questi soggetti volti a ottemperare ai loro schemi ed obiettivi “ad ogni costo” e semmai con aiuti biochimici, siano essi farmaci psicoattivi o vere e proprie sostanze d'abuso.

La letteratura scientifica, che ha indagato questo tipo di comportamento, ha chiaramente evidenziato che anche un'altra caratteristica, il perfezionismo, sia una delle variabili associate negativamente alla salute mentale. Gli individui perfezionisti sarebbero a rischio di depressione perché l'autovalutazione negativa, legata al mancato raggiungimento degli standard e la percepita incapacità di esercitare il controllo totale sulla propria vita possano essere cause profonde del disagio emotivo.

Una ricerca più recente, condotta sempre all'Università di Parma durante l'anno accademico 2022-2023 (dati in stampa sulla rivista *Psychological Studies*), che ha analizzato i dati di 195 studenti di diversi corsi di laurea che volontariamente hanno risposto ad un invito a fare una valutazione clinica gratuita che era stata proposta per mezzo di locandine affisse ne dipartimento, ha meglio evidenziato l'intreccio e l'insieme delle relazioni esistenti tra tutte queste variabili psicologiche e l'impatto sulla

lo stress in salute

salute mentale. Quello che è emerso è che il perfezionismo, di per sé, diminuisce i livelli di attivazione ansiosa, in termini di ansia e somatizzazioni, probabilmente perché favorisce il mantenimento di un certo grado di controllo su di sé e sulla situazione, meccanismo generalmente noto in psicologia per favorire la riduzione della tensione nervosa. Tuttavia, il dato interessante che è stato osservato riguarda il coinvolgimento del costrutto del comportamento del Tipo A: se il perfezionismo conduce ad un incremento del ritmo di lavoro ed uno stile di vita simile al Tipo A allora, a quel punto, ansia e somatizzazioni incrementano. In altre parole, se per una persona il tema del controllo conduce e favorisce il mantenimento di una iperattivazione dell'organismo (sia fisiologica che comportamentale) è molto più facile che sperimenti manifestazioni di disagio psicologico da "esaurimento" psicofisico. All'interno di questa dinamica, tuttavia, hanno un ruolo anche altre variabili come, per esempio, la stabilità emotiva (nota anche con il termine *nevroticismo*). Infatti, se una persona ha delle basi a livello costituzionale per cui "regge lo stress" meglio di altre persone, allora, le probabilità di sperimentare sintomi di sofferenza mentale ovviamente si riducono. Al contrario, persone costituzionalmente più vulnerabili allo stress e più "immature" sul piano emozionale possono percepire in maniera più accentuata il disagio fino ad esacerbare i sintomi e condurre poi a veri e propri disturbi mentali. Un ultimo aspetto che è emerso da questa ricerca è il ruolo del genere, che sembra avere un effetto diverso sulla sintomatologia. Infatti, essere uno studente del sesso maschile riduce la manifestazione dei sintomi dell'ansietà mentre le femmine sarebbero più portate a sperimentare ed esprimere la propria sofferenza. Una riflessione a tale riguardo è tuttavia necessaria perché il genere modula soltanto l'espressione della sintomatologia, non il perfezionismo né il comportamento del Tipo A, ad indicare che, a parità di stile di vita iperattivo supportato da ambizione perfezionistica, gli studenti maschi potrebbero non notare i segnali legati a stress e stanchezza a causa di un condizionamento psicosociale oltre che a caratteristiche costituzionali, una predisposizione che potrebbe addirittura giungere alla negazione degli stessi (*Denial*).

Considerando che lo stress psicofisico può essere disfunzionale e nocivo per il benessere globale dello studente (con la presenza di vari disturbi sia gastrointestinali che algici, come cefalea, bruxismo, alterazioni del ritmo sonno veglia ed altro ancora), è fondamentale sottolineare quanto sia importante supportare questa categoria sociale, comprendendo che il loro provare ed esprimere emozioni può essere anche molto diverso da quello delle loro colleghe femmine anche con interventi preventivi che



si basino su valutazioni multidimensionali che posso essere anche programmate ed attuate in ambito accademico senza necessariamente rivolgersi al SSN.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, *127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Baiano, C., Zappullo, I., The LabNPEE Group, & Conson, M. (2020). Tendency to Worry and Fear of Mental Health during Italy's COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 5928. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165928>
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*, 245–261.
- Guidotti, S., Coscioni, G., & Pruneti, C. (2022). Impact of Covid-19 on mental health and the role of personality: Preliminary data from a sample of Italian university students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* *10*(3). <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3549>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>