

# La fatica mentale dello scolaro

Il problema della fatica mentale nel contesto della vita moderna assurge a fenomeno di patologia sociale con nefaste ripercussioni generali e individuali politico-socio-economiche, costituendo essa una tra le principali cause dell'assenteismo sia nel settore scolastico sia in quello industriale.

Il conformismo, il formalismo e la superstrumentalizzazione dell'economia che caratterizzano la nostra attuale società, incidono, per la loro irrazionalità paradossalmente e negativamente sulla concezione ideologica e sociologica dell'individuo e della collettività.

I problemi di fondo didattici, professionali, sociali, politici e religiosi assillano e rendono inquieto il mondo d'oggi, perché non ancora adeguatamente risolti.

Il pragmatismo, il competitivismo e il tecnostrustruturismo, unitamente all'irremissivismo e all'irrazionalismo etico-socio-ideologici, contribuiscono a determinare, in seno alle civiltà dotate di ordinamenti sociali e previdenziali standardizzati con economia consumistica un turbinoso vortice sempre più psico-stressante, cenestopatizzante.

Pochi sono coloro che ne sono immuni.

Ecco perché l'UNESCO, considerando il problema dell'affaticamento intellettuale cronico assieme alle epidemie influenzali stagionali e alle malattie cardio-vascolari, una vera e propria minaccia per l'intera umanità, dopo che le affezioni contagiose e le infezioni specifiche e aspecifiche sono state debellate con la scoperta dei vaccini, dei chemioterapici e degli antibiotici, continua a preoccuparsi e a lanciare appelli su vasta scala, affinché sociologi, igienisti, psichiatri, magistrati, biopedagogisti, ortogenetici, endocrinologi ecc. ne studino a fondo le cause.

L'illustre clinico costituzionalista, N. Pende\*, già nel 1955 affermava l'esistenza di un profondo malessere coinvolgente tutti i gradi dell'educazione, da quella elementare a quella universitaria, con particolare riguardo alla scuola secondaria, corrispondendo questa al periodo del maggior sviluppo psicosomatico.

L'egocentrismo, l'aggressività, la criminalità, l'edonismo che peculiarizzano in misura sempre più spiccata e conclamata la moderna società si ripercuotono ineluttabilmente sui giovani, dispiritualizzandone, disforizzando e persino disumanizzandone la ancora immatura personalità.

Eminentissimi specialisti in materia si sono occupati e si occupano tuttora del problema. Tra questi il prof. Ivan Khard, membro preminente della Sezione di sociologia dell'Accademia delle Scienze dell'M.R.S.S., che sotto gli auspici dell'UNESCO si prefigge di approfondire le ricerche etiopatogenetiche e di fornire gli elementi-limiti delle possibilità intellettuali, specie nell'età adolescenziale e scolastica, affinché siano preventivamente evitati disquilibri mentali da «stress» neuropsichici.

Il termine «stress», non letteralmente traducibile in lingua italiana, è ormai divenuto

to d'uso corrente. Dizionari linguistici e medici danno definizioni non sempre coerenti né convincenti.

Nell'Enciclopedia universale Rizzoli-Larousse, per esempio lo «stress» sarebbe equivalente a *tensione nervosa o fisica che ha effetto logorante*. Ci sembra invece più convenientemente tradotto, sempre nella citata Enciclopedia, il verbo *stressare*, che si identificherebbe a . . . *affaticare, logorare fisicamente e moralmente*.

Il prof. Enrico Tatafiore\*, direttore del Centro di studi auxologici dell'Ospedale «Santobono» di Napoli, ha pubblicato alcuni anni or sono un interessante studio sull'importanza sociale dell'affaticamento negli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria, dando rilievo anche a due cause coadiuvanti poco considerate; rappresentate per i primi da un'inadeguata, scorretta e insufficiente integrazione distensiva ginnico-sportiva, non solo atta a ovviare ai nefasti della sedentarietà, ma anche a esercitare e a stimolare l'educazione e lo sviluppo psicofisico e per i secondi dall'agonismo precoce svolto collateramente, magari dopo allenamenti incongrui e squassanti.

Numerosi A.A. hanno cercato di dare una corretta e adeguata definizione della «fatica mentale» sia nello scolaro, sia nel lavoratore.

Manca, però, ancora un concetto chiaro e convincente.

Origlia, in una sua relazione scolastica, tenuta anni or sono ad un Congresso nazionale di medicina ed igiene della scuola, già faceva notare che l'affaticamento mentale dello scolaro è la risultanza di una serie di fattori psico-pedagogici, generalmente più spiccati e frequenti nei soggetti di sesso maschile, nei figli unici, negli allievi che vivono in ambienti socio-familiari turbolenti e intolleranti.

I fattori principalmente inducenti e determinanti la fatica mentale e che rendono frustrante e alienante lo studio e il lavoro, in base ad una nostra personale analitica, sono:

- L'ansietà, l'emotività, il timidismo
- l'ambizione, l'invidia, la gelosia, l'ambiguità
- l'eccessiva severità di giudizio
- l'indiscriminata rigidità didattica, l'incalzante esigibilità produttiva
- l'insoddisfazione, la delusione
- le disarmonie ambientali - familiari
- le disritmie psico-bio-lavorative
- i conflitti emulativi d'ordine promozionale, remunerativo e etico-affettivo
- le disorganizzazioni dirigenziali e le carenze psico-pedagogiche
- il senso di colpa o d'ingiustizia patita
- la rumorosità ambientale
- la diatesi neuro-labile
- gli stati morbosi subdolamente debilitanti e di minorata resistenza
- l'alimentazione irrazionale e inadeguata allo sforzo fisico o intellettuale
- le tossicomanie in genere e con particolare riguardo alla farmacofilia



- l'inadattabilità mentale alla persistente evoluzione tecnologica e consecutiva anergia eterica.

L'ansietà è certamente tra le cause principalmente favorevoli la fatica nervosa. Secondo Hamilton\*) i segni psicosomatici indicatori sono molteplici e complessi e coinvolgono praticamente tutti gli apparati vitali dell'organismo umano. Li cita nel seguente schema:

## Turbe somatiche generali (muscolari)

- dolori muscolari
- rigidità muscolare
- scosse muscolari
- scosse muscolari convulse
- digrignamento dei denti
- voce mutevole

**Turbe somatiche generali**  
(*sensoriali*)

- ronzii alle orecchie
- velo davanti agli occhi
- vampate di calore e di freddo
- astenia
- sensazioni di pizzicore o di formicolii.

**Sintomi circolatori**

- tachicardia
- palpitazioni
- dolori toracici
- pulsazioni muscolari
- sensazione di svenimento imminente
- sensazione del cuore che cade.

**Sintomi respiratori**

- oppressione toracica
- impressione di soffocamento
- sospiri
- dispnea.

**Sintomi digestivi**

- turbe della deglutizione
- meteorismo
- dispepsia
  - dolori prima e dopo i pasti
  - sensazioni di bruciore
  - sensazioni di pienezza
  - pirosi e rigurgiti
  - nausea
  - vomiti
  - pesante addominale
- peristaltismo
- borborigmi
- diarrea
- perdita di peso
- costipazione.

**Sintomi della sfera uro-genitale**

- pollachiuria
- tenesmo vescicale
- amenorrea
- menorragie
- frigidità
- eiaculazione precoce
- perdita dell'erezione
- impotenza.

**Sintomi vegetativi**

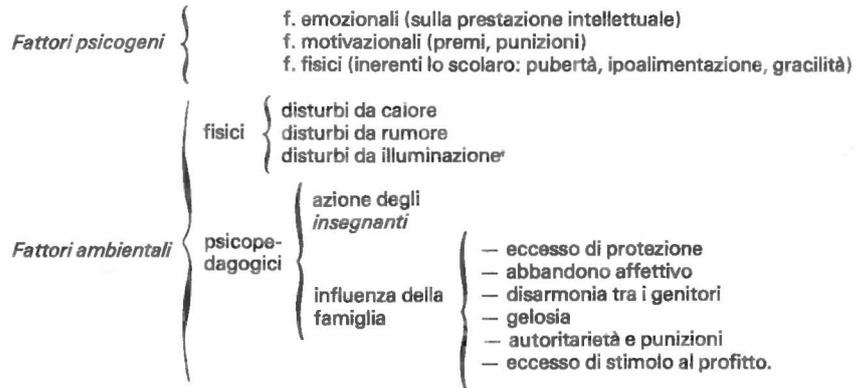
- secchezza della lingua
- rossori
- pallori
- tendenza a traspirazione
- vertigini
- cefalee tensive
- pelle d'oca.

**Comportamento in generale**

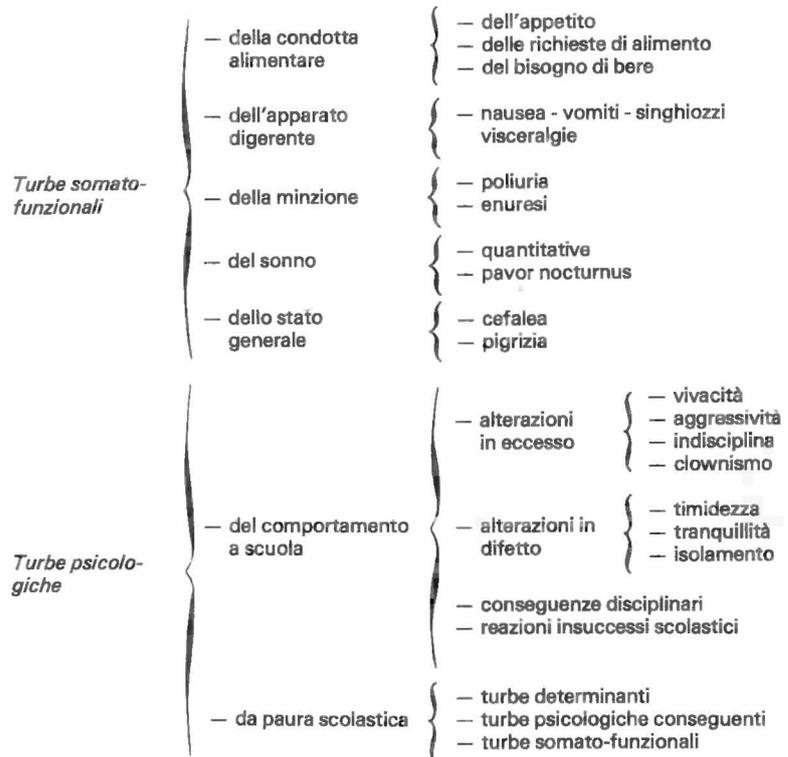
- non disteso
- agitazioni nervose delle mani
- agitazione (marcia in lungo e in largo)
- tremori delle mani
- increspamento delle sopracciglia
- smorfie al viso
- tono muscolare aumentato
- respirazione accompagnata da sospiri
- pallore del viso.

Meritevoli di segnalazione i 3 schemi di Origlia.

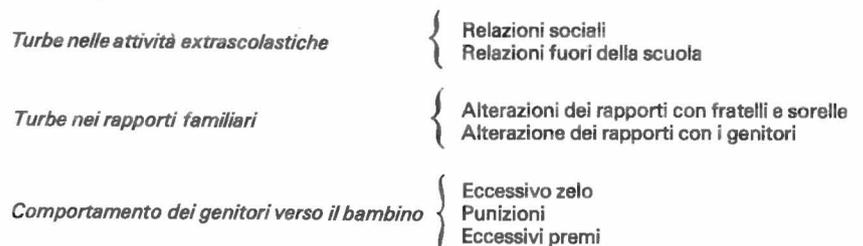
**Schema n. 1**



**Schema n. 2**



**Schema n. 3**



### Comportamento fisiologico

- movimenti di deglutizione
- eruttazioni
- polso accelerato al riposo
- ritmo respiratorio superiore a 20/min.
- riflessi tendinei accentuati
- tremiti
- pupille dilatate
- exoftalmia
- traspirazione
- movimenti nervosi delle palpebre.

### Umore ansioso

- affanno
- preoccupazione per il peggio
- paura
- irritabilità.

### Tensione

- sensazione di tensione
- faticabilità
- incapacità di rilassarsi
- lacrimazione facile
- tremiti
- sensazioni di agitazione.

### Paura

- dell'oscurità
- di quello che è estraneo
- della solitudine
- dei grossi animali ecc.
- della circolazione stradale
- della folla.

### Turba del sonno

- difficoltà ad addormentarsi
- sonno interrotto
- sonno insufficiente e fatica al risveglio
- sogni
- incubi
- terrori notturni

### Intelletto

- difficoltà alla concentrazione
- turbe della memoria.

### Umore depressivo

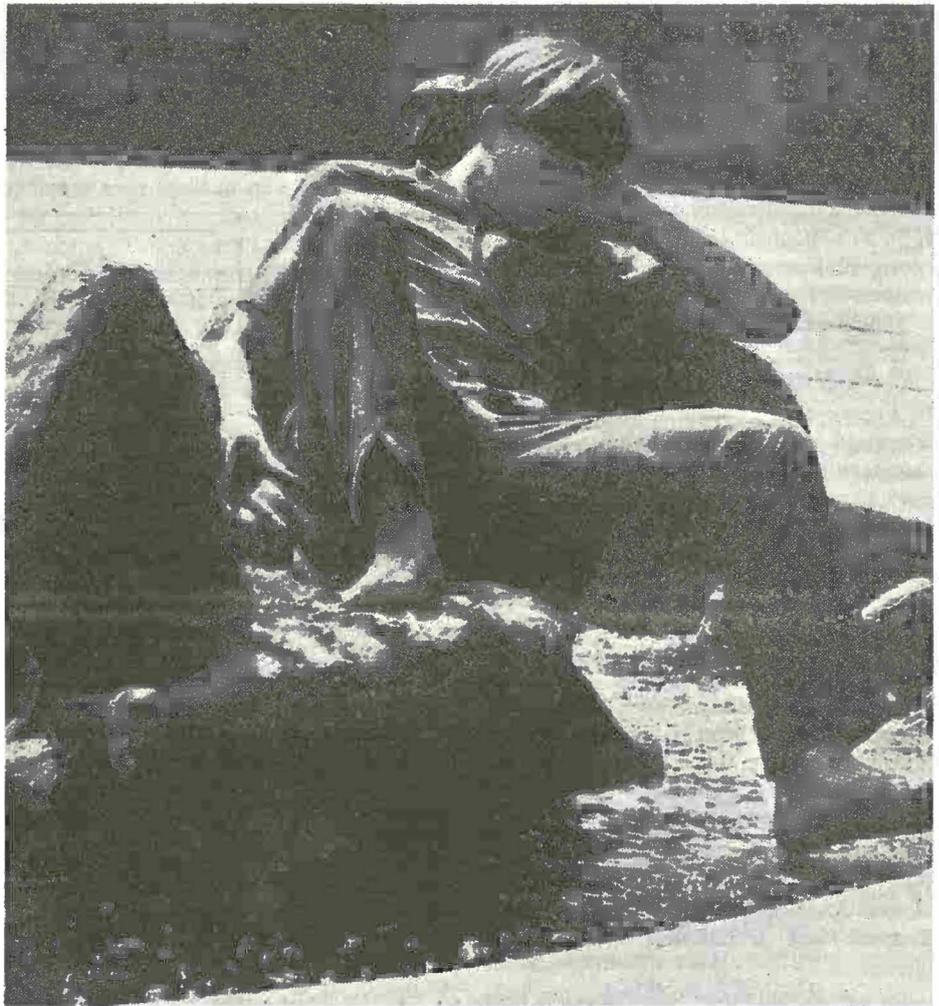
- perdita d'interesse
- diminuzione o perdita del piacere procurato da «hobbies»
- depressione
- risveglio precoce
- variazioni dell'umore durante la giornata.

È noto che la capacità di apprendimento nello scolaro e di rendimento nel lavoratore è strettamente collegata con lo stato valetudinario psico-somatico e in particolare con la cenestesi.

La facoltà mnemonica e di concentrazione, l'intensità conativa, l'evocabilità e l'elaborabilità dei processi mentali e di sintesi variano da soggetto a soggetto e in rapporto all'età. Però sono sempre più deficitari negli individui facilmente esauribili, perché già costituzionalmente astenici, linfatici, ipertiroidei, iperpituarici, ipersurrenali e ipertimici.

È assodato che la fatica mentale è già latente nei primi anni di scuola e che impercettibilmente si cronicizza per poi slatentizzarsi e diventare manifesta e sintomatica nell'età adolescenziale.

L'alunno, dapprima apparentemente svogliato, svagato, distratto, introverso, pavi-



do, abulico, apatico, annoiato, in una seconda fase diventa irrequieto, capriccioso, aggressivo.

Diventa il cosiddetto «ragazzo difficile», che spesso, mal compreso, si ribella alla comunità per poi darsi magari alla droga o a altre tossicomanie, commettendo violenza e atti suicidali, purtroppo sempre più frequenti da qualche anno in tutti i Paesi civilmente, socialmente e tecnicamente evoluti e a regime super-consumistico.

L'umanità sta subendo una profonda metamorfosi. Oltre al travolgente evolversi della tecnologia industriale nei suoi più disparati settori e dell'astronautica impongono e imperano anche in futuro nuovi ordinamenti sociali, nuove condizioni e nuove esigenze somato-psichiche.

Lo «stress» ne è appunto il sintomo patognomonico, che medici, psicologi e igienisti cercano di debellare con svariati farmaci e soprattutto con nuovi slogan — fitness e joga, disciplina quest'ultima, che come è noto si prefigge una sempre più approfondita meditazione trascendentale.

### Concludendo:

la fatica nervosa, come quella muscolare, se occasionale o sporadica, non rappresenta ancora un fattore patologico; deve, tuttavia, attirare l'attenzione quale sinto-

mo d'allarme, premonitore, moderatore e di prevenzione.

Essa assume, però, significato e carattere di una vera e propria . . . malattia se eccessiva e protratta nel tempo.

Numerose sono le cause coadiuvanti. Incalcolabili gli oneri sociali che ne derivano a causa degli assenteismi.

La moderna medicina sociale e scolastica, conscia di questa problematica, si è già indirizzata ad una organizzazione prevenzionistica.

Purtroppo, i risultati sia nel campo del lavoro sia in quello dell'insegnamento non sono ancora soddisfacenti.

Occorre eliminare l'agonismo, i rumori fastidiosi, la monotonia del lavoro e dello studio, le tensioni nervose, le paure, spesso occulte dell'insuccesso, gli stress emotivi; creare nuove normative auxologiche e psicopedagogiche, ambienti lavorativi e didattici sereni e piacevoli.

Dott. med. G. Luisoni

\*) PENDE, N.: *La biopedagogia ortogenetica*. Annali Ravasini, no. 18 - 1955.

\*) TATAFIORE, E.: *L'importanza sociale dell'affaticamento*. Difesa Sociale. Anno XLVI - 1967. Vol. II.

\*) HAMILTON, M.: *British Journal of Medical Psychology*, 1959, 32.50.