

Le dimensioni della salute mentale in relazione agli spazi e all'ambiente

Francesca Agostini

Ambiente e salute dell'uomo: sfide e opportunità

Le evidenze e riflessioni scientifiche più recenti mostrano, a livello internazionale, come per promuovere la salute sia sempre più necessario intraprendere azioni ad ampio raggio e trasversali, che coinvolgono più prospettive e più attori, per contrastare gli effetti deleteri dei cambiamenti climatici e delle diverse forme di inquinamento. Questi fattori, infatti, stanno alterando in maniera irreversibile l'equilibrio dell'ambiente su scala mondiale e mostrano l'urgenza e la priorità di occuparsi della salute da più prospettive e con un approccio interdisciplinare (Agostini, 2022).

In tal senso, le Nazioni Unite hanno definito i *Sustainable Development Goals*, da raggiungere potenzialmente entro il 2030, per contribuire concretamente a promuovere la salute pubblica ad ampio spettro, a partire dal focus sulla sostenibilità intesa non solamente a livello ambientale, ma come cambiamento di paradigma a livello socioeconomico, istituzionale, politico e culturale. Nello specifico, fra gli obiettivi di sviluppo sostenibile le Nazioni Unite riconoscono la priorità di assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età; assicurare un'educazione di qualità, equa e inclusiva, e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti; rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili; fornire l'accesso universale a spazi verdi pubblici sicuri, inclusivi e accessibili, in particolare per le donne e i bambini, gli anziani e le persone con disabilità (ht-

[tps://www.agenziacoesione.gov.it/comunicazione/agenda-2030-per-lo-sviluppo-sostenibile/](https://www.agenziacoesione.gov.it/comunicazione/agenda-2030-per-lo-sviluppo-sostenibile/)).

Alla luce di tali priorità, emerge la consapevolezza che la protezione della salute dell'uomo sia intrinsecamente connessa all'ambiente in cui viviamo. A questo proposito, numerose evidenze scientifiche testimoniano ampiamente come la salute psicofisica sia influenzata dal contatto con gli ambienti naturali promuovendo diversi benefici, fra cui: aumento dell'attività fisica, riduzione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, riduzione dei livelli di cortisolo e dello stress percepito, miglioramento del tono dell'umore e incremento delle emozioni positive (Twohig-Bennett e Jones, 2018; Corazon *et al.*, 2019; Shuda *et al.*, 2020; Jones *et al.* 2021).

Partendo da queste evidenze, gli interventi che favoriscono l'esposizione e l'interazione con gli ambienti naturali vengono sempre più considerati un elemento centrale su cui investire per la promozione della salute pubblica a più livelli, in termini preventivi e inclusivi, rivolgendosi potenzialmente a tutte le fasce della popolazione, dall'infanzia all'invecchiamento.

Caratteristiche degli spazi: umanizzazione dei luoghi di cura e salute psichica

Diversi ambiti della letteratura scientifica depongono a favore della progettazione di ambienti centrati sulla persona per promuovere benefici sulla salute fisica e mentale. Il tema dell'*umanizzazione* delle cure, infatti, è un tema trasversale, che va nella direzione di orientare sempre più la progettazione e realizzazione degli spazi verso una prospettiva interdisciplinare di promozione del benessere e della salute.

Questo orientamento acquista ancora più forza e valore in relazione ai luoghi abitati quotidianamente dalle persone, soprattutto in un contesto o condizioni di aumentata vulnerabilità e fragilità. Il riferimento, in questo senso, è a ospedali, case di riposo, comunità, strutture per degenza di particolari popolazioni cliniche, ma anche setting dedicati alla cura in senso lato, come scuole, contesti educativi, ecc. In particolare, negli ultimi decenni la ricerca sulla progettazione e la pianificazione dell'assistenza sanitaria ha evidenziato la forte relazione tra le caratteristiche fisiche di un ambiente e l'influenza sulla salute umana. Secondo un modello *pa-*

tient-centered (Verderber e Fine, 2000), il focus sulle caratteristiche fisiche e spaziali dell'ambiente ospedaliero è importante per ridurre gli effetti negativi dell'ospedalizzazione e della malattia sul paziente. In funzione della diffusione di un approccio sempre più centrato sui bisogni psichici ed emotivi, oltre che fisici, della persona, il modello *patient-centered* rappresenta l'integrazione tra il curare la malattia (*to cure*) e il prendersi cura della persona (*to care*) e sottolinea, in ultima analisi, la rilevanza dell'ambiente ai fini della salute.

Diverse evidenze empiriche documentano come le caratteristiche dell'ambiente fisico possano influenzare positivamente i processi di recupero di pazienti ospedalizzati, come il tipo e l'intensità di illuminazione, l'uso di suoni terapeutici, la presenza di determinati colori nelle pareti e arredamenti, ecc. (Cesario, 2009; Iyendo, *et al.*, 2016). In quest'ottica, un particolare ambito di intervento che va incontro all'approccio umanizzato è rappresentato da interventi *nature-based*, che si riferiscono a interventi con lo scopo di migliorare aspetti del benessere e della salute (per esempio riduzione dello stress, miglioramento dell'umore) attraverso un aumentato contatto con la natura o con elementi che la rappresentano (Shanahan, *et al.*, 2019). L'introduzione di elementi architettonici che richiamano la "natura" ha dimostrato, infatti, di influenzare positivamente la salute del paziente, gli esiti delle terapie e le strategie di coping nell'affrontare la malattia (Van den Berg, *et al.*, 2005; Sternberg, 2009). Esempi di interventi *nature-based* sono rappresentati, per esempio, dalla creazione di giardini in ospedali/luoghi di cura, dall'introduzione di piante o elementi decorativi che richiamano la natura nelle camere e negli ambienti deputati alla cura e alla presa in carico.

Rientrano in questa tipologia anche gli interventi di umanizzazione pittorica a tema "natura", riconosciuti come efficaci nell'influenzare positivamente la soddisfazione dei pazienti e del personale e promuovere cambiamenti e il recupero a livello psicofisiologico. Interventi pittorici con vedute naturalistiche rappresentano infatti stimoli che forniscono una distrazione positiva, stimolando emozioni positive, promuovendo un'attenzione e un interesse sostenuti e riducendo preoccupazione e ansia postoperatoria (Ulrich, *et al.*, 2004, 2008; Daykin *et al.*, 2008; Nanda, *et al.*, 2011). Interventi di questo tipo sono stati realizzati in diversi reparti ospedalieri, come oncologia, chirurgia, cardiologia, pediatria, terapia intensiva neonatale, riscontrando sia per ciò che riguarda il benessere percepito che i livelli di stress.

Esemplificazioni in ambienti ospedalieri

Due esemplificazioni di interventi sui luoghi a sostegno della salute e benessere psicologico sono rappresentate da alcuni interventi realizzati in spazi ospedalieri e che sono stati oggetto di indagini da parte del gruppo di ricerca dell'autrice (Monti *et al.*, 2012; Agostini *et al.*, 2018). Nello specifico, si è trattato in entrambi i casi di interventi di umanizzazione pittorica realizzati in alcuni reparti ospedalieri, con l'intento di migliorare la fruibilità degli spazi, il grado di accoglienza e comfort degli stessi, la percezione affettiva degli ambienti e i livelli di stress di pazienti, familiari e personale ospedaliero.

Nel primo caso (Monti *et al.*, 2012), l'intervento sull'ambiente era rappresentato da un intervento pittorico sulle pareti degli spazi comuni di un reparto di pediatria di un ospedale in Emilia-Romagna, ovvero lungo le pareti dei corridoi dell'area per pazienti acuti e dell'area per pazienti cronici. L'intervento pittorico era rappresentato da paesaggi naturali con personaggi simili ai *cartoons* e mostrava prevalentemente scene quali laghi, mare, prati e boschi. È stata quindi svolta un'indagine con l'obiettivo di valutare gli effetti di questo intervento sulla percezione emozionale dell'ambiente ospedaliero da parte dei genitori i cui figli erano ricoverati, partendo dall'ipotesi principale che l'intervento pittorico avrebbe promosso un miglioramento della percezione positiva dell'ambiente ospedaliero e della regolazione emotiva e una riduzione dello stress percepito. Complessivamente, 502 genitori di bambini ricoverati di età tra 1 e 11 anni hanno compilato un questionario per descrivere la percezione affettiva del reparto ospedaliero, suddivisi nel modo seguente: 200 genitori prima della realizzazione dell'intervento pittorico (gruppo di controllo), 200 genitori di bambini con patologie acute dopo l'intervento, 102 di bambini con patologie croniche dopo l'intervento pittorico.

La raccolta e le analisi delle risposte dei genitori hanno messo in luce un aspetto significativo: la percezione affettiva da parte dei genitori dell'ambiente ospedaliero è significativamente migliorata dopo l'intervento pittorico, con quasi nessuna differenza in relazione alla gravità della patologia del bambino (malattie acute *versus* malattie croniche). Il beneficio legato all'umanizzazione pittorica era evidente osservando le descrizioni positive dell'ambiente (rilassante, piacevole, stimolante, entusiasmante), tutte più elevate dopo l'intervento pittorico; inoltre, tutte le descrizioni negative del luogo (stressante, deprimente, spiacevole, soporifero) apparivano significati-

vamente diminuite dopo l'umanizzazione pittorica. I risultati sono rappresentati nella Figura 1.

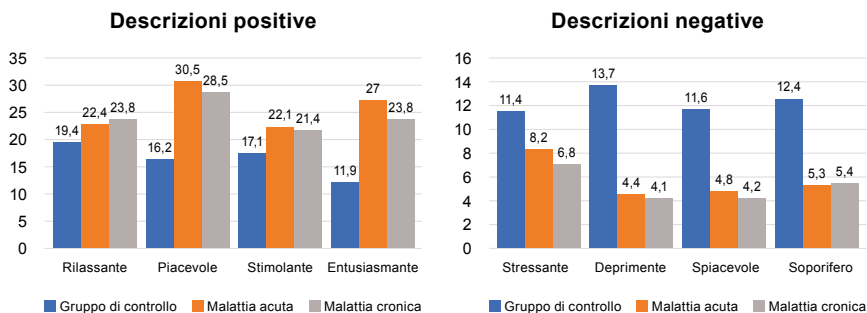


Figura 1. Descrizioni positive e negative del reparto di Pediatria prima e dopo l'umanizzazione pittorica

Un altro contributo di intervento sugli spazi ospedalieri a sostegno del benessere psicologico deriva dall'esperienza condotta presso la radiologia senologica della Clinica Mangiagalli di Milano (Agostini *et al.*, 2018). In questo caso, è stato realizzato uno studio con l'obiettivo di indagare gli effetti di un intervento di umanizzazione pittorica realizzata nel reparto, in particolare nella sala dove si svolgono esami invasivi e delicati al seno; l'intervento era finalizzato a rendere meno stressante e più accogliente un luogo fonte di elevato stress, come riportato dalle stesse pazienti e dallo staff sanitario quotidianamente presente e per raggiungere tale scopo sono stati raffigurati fiori (in particolare rose) con toni delicati e ampie porzioni di cielo. Lo studio ha coinvolto 100 donne, 36 hanno partecipato prima della realizzazione dell'intervento di umanizzazione pittorica e 64 dopo.

Tutte le partecipanti hanno compilato dei test per la valutazione dei livelli di stress e della percezione emozionale del luogo in due momenti successivi: in sala d'attesa prima dello svolgimento dell'esame senologico e al termine dell'esame stesso. I risultati hanno mostrato un effetto significativo dell'intervento di umanizzazione sul benessere sperimentato dalle partecipanti; infatti, la percezione delle qualità positive dell'ambiente è risultata signifi-

cativamente maggiore nella condizione di umanizzazione pittorica; inoltre, i livelli di ansia mostrati prima dell'esame senologico risultavano nettamente inferiori nel post esame, ma solo nelle donne che avevano svolto l'esame nella sala umanizzata.

I risultati di questo studio, insieme a quello precedente, confermano come l'umanizzazione pittorica possa rappresentare un utile intervento sugli spazi per migliorare l'accoglienza degli ambienti ospedalieri, favorendo la regolazione emotiva e la gestione dello stress legati alla malattia e all'ospedalizzazione.

Esemplificazione in ambiente naturale

Un chiaro esempio di intervento su uno spazio outdoor che promuove il benessere psicologico è rappresentato dalla "Spiaggia dei Valori" (SdV), che è stata costruita stabilmente nel 2023, grazie al progetto dell'Associazione ODV Insieme a Te (<https://www.insiemeate.org>), per permettere anche a chi presenta una disabilità di grado severo e a chi accompagna questi ultimi di poter godere dei benefici di un soggiorno balneare. La struttura, che si trova nel litorale di Punta Marina (Ravenna), mette a disposizione gratuita delle postazioni su pavimento, riservate a persone con lievi o gravi disabilità e ai loro caregiver, coperte da gazebo, con prese elettriche e tende richiudibili sui quattro lati che consentono la privacy. L'accessibilità a ogni spazio (postazioni, mare, bagni, docce) è garantita dalla progettazione inclusiva dei servizi e dalla pavimentazione in ogni direzione di esplorazione del lido, con una passerella apposta che collega l'ingresso della spiaggia alla riva del mare. La Spiaggia dei Valori è, inoltre, dotata di ausili specifici che consentono agli utenti con disabilità di effettuare bagni in mare.

È stato condotto uno studio volto a esplorare gli effetti dell'esperienza balneare inclusiva della SdV sulla percezione di benessere psicologico degli ospiti con disabilità medio-grave e i loro caregiver (Agostini, Neri, 2025). Lo studio si è svolto durante la stagione estiva del 2024 e ha coinvolto 30 ospiti (con patologia grave, quali sclerosi laterale amiotrofica, atrofia muscolare spinale, tetraplegia, Parkinson) e 75 caregiver; i dati sono stati raccolti attraverso questionari e domande aperte che hanno riguardato il benessere psicologico, le emozioni positive e negative esperite e i livelli di stress perce-

pito. L'analisi dei dati ha messo in luce come, nell'arco di una settimana di permanenza in spiaggia, sia gli accompagnatori sia gli ospiti abbiano mostrato un evidente miglioramento nel livello di benessere psicologico percepito e un netto decremento delle emozioni negative.

Questi risultati confermano il *restoration effect* associato agli ambienti naturali, in questo caso un *blue space*, ovvero come l'interazione con la natura contribuisca a diminuire il livello di stress, attivando una serie di benefici a livello psicofisiologico (Kaplan, 1995). In un luogo che al tempo stesso promuove la qualità di vita, l'inclusione e riduce il rischio di isolamento sociale, così come emerge dall'esperienza e dalle parole riportate dagli ospiti e dai caregiver stessi.

Conclusione

In sintesi, la letteratura e le evidenze empiriche più recenti enfatizzano l'importanza di dedicare grande attenzione alla progettazione degli ambienti valutando le implicazioni sul benessere e sulla salute delle persone che li abitano; questo significa porre l'umanizzazione dei luoghi come obiettivo interdisciplinare e trasversale alla progettazione e pianificazione degli spazi, esterni e interni, mettendo al centro i bisogni delle persone a cui sono destinati. Questa declinazione dovrebbe essere perseguita non solo per i luoghi di cura, ma per tutti i luoghi che svolgono un significativo ruolo per lo sviluppo sostenibile di una comunità, favorendo quindi un approccio sempre più attento alla promozione del benessere in senso olistico. Questo è il caso, per esempio, di luoghi quali istituti scolastici, contesti educativi, parchi pubblici, biblioteche, centri commerciali, ecc., che dovrebbero essere letti anche come opportunità e strumenti per rispondere ai bisogni, individuali e della comunità, di tutelare e favorire la salute a lungo termine.

Riferimenti bibliografici

- Agostini F. (2022). “Le dimensioni della salute e i benefici delle attività outdoor in natura”. In M. Antonietti, F. Bertolino, M. Guerra, M. Schenetti (a cura di), *Educazione e natura. Fondamenti, prospettive, possibilità*, Franco Angeli Editore, pp. 76-85.
- Agostini F., Neri E. (2025). “The perception of psychological well-being in guests and volunteers the Beach of Values, a project for the inclusion and care of people with severe disabilities”. In *Conference proceedings, European Outdoor Education Network*, Rimini 14-17 April 2025, in press.
- Agostini F., Neri E., Sfondrini M.S., Pedilarco S., Galotti S., Monti F. e Minelli M. (2018). “Percezione delle qualità affettive ambientali e livello di stress in Radiologia Senologica: Effetto di un intervento di umanizzazione pittorica”. In *Psicologia della Salute*, 3: 95-113 (DOI: 10.3280/PDS2018-003005).
- Cesario, S. K. (2009). “Designing health care environments: Part I. Basic concepts, principles, and issues related to evidence-based design”. In *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 40(6), 280e289.
- Corazon S.S., Sidenius U., Poulsen D.V., Gramkow M.C. and Stigsdotter U.K. (2019). “Psycho-physiological stress recovery in outdoor nature-based interventions: A systematic review of the past eight years of research”. In *Environmental Research and Public Health*, 16 (10): 1711. (DOI:10.3390/ijerph16101711).
- Daykin, N., Byrne, E., Soteriou, T., & O'Connor, S. (2008). “Review: The impact of art, design, and environment in mental healthcare: A systematic review of the literature. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128, 85e94.
- Iyendo T.O., Uwajah P.C. and Ikenna E.S. (2016). “The therapeutic impacts of environmental design interventions on wellness in clinical settings: A narrative review”. In *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24: 174-188 (DOI: 10.1016/j.ctcp.2016.06.008).
- Jones R., Tarter R. and Ross M.A. (2021). “Greenspace Interventions, Stress and Cortisol: A Scoping Review”. In *Environmental Research and Public Health*, 18 (6): 2802. (DOI:10.3390/ijerph18062802)
- Kaplan S. (1995). “The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework”. In *Journal of Environmental Psychology*, 15 (3): 169-182 (DOI:doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

- Monti F., Agostini F., Dellabartola S., Neri E., Bozicevic L. and Pocecco M. (2012). "Pictorial intervention in a pediatric hospital environment: Effects on parental affective perception of the unit". In *Journal of Environmental Psychology*, 32 (3): 216-224 (DOI:10.1016/j.jenvp.2012.03.001).
- Nanda, U., Eisen, S., Zadeh, R. S., & Owen, D. (2011). "Effect of visual art on patient anxiety and agitation in a mental health facility and implications for the business case". In *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 386e393.
- Shanahan D., Astell-Burth T., Barber E.A., Brymer E., Cox D.T.C., Dean J., Depledge M., Fuller R.A., Hartig T., Irvine K.N., Jones A., Kikillus H., Lovell R., Mitchell R., Niemelä J., Nieuwenhuijsen M., Pretty J., Townsend M., van Heezik Y., Warber S. and Gaston K.J. (2019). "Nature-Based interventions for improving health and wellbeing: The purpose, the people and the outcomes". In *Sports*, 7 (6): 141. (DOI: 10.3390/sports7060141).
- Shuda Q., Bougoulias M.E. and Kass R. (2020). "Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review". In *Complementary Therapies in Medicine*, 53: 102515. (DOI:10.1016/j.ctim.2020.102514).
- Sternberg E. (2009). *Healing spaces: The science of place and well-being*. Harvard University Press.
- Ulrich, R., Zimring, C., Quan, X., Joseph, A., & Choudhary, R. (2004). *The role of the physical environment in the hospital of the 21st century: A once-in-a-lifetime opportunity*. The Center for Health Design.
- Ulrich R.S., Zimring C., Barch X.Z., Dubose J., Seo H.B., Choi Y. S., Quan X. and Joseph A. (2008). "A review of the research literature on evidence-based healthcare design". In *Health Environments Research & Design Journal*, 1 (3): 61-125. (DOI:10.1177/193758670800100306).
- Van den Berg A.E., Jaspers F.C.A. and Wagenaar C. (2005). *Health Impacts of Healing Environments*. University Hospital Groningen.
- Verderber, S., & Fine, D. J. (2000). *Healthcare architecture in an era of radical transformation*. Yale University Press.