

Le **PILLOLE**
della **SALUTE**

2020



Fondazione
onda
Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

**Giornata
Mondiale
della Salute
mentale 2020**
*Salute mentale
per tutti*





La salute mentale è parte integrante della salute generale. Lo stigma che ancora oggi grava pesantemente sui disturbi psichici, alimentato da molti pregiudizi primo fra tutti la non curabilità, rappresenta il principale ostacolo di accesso alle cure.

Mai come oggi è necessario occuparci della salute mentale. L'emergenza Covid-19, stravolgendo le abitudini e i ritmi di vita, ha profondamente turbato il nostro equilibrio psico-fisico. È dunque importante distinguere le forme di disagio emotivo, reattive alla situazione vissuta nelle lunghe settimane di isolamento sociale e alle sue conseguenze, dalle condizioni patologiche in cui l'entità e la durata delle manifestazioni sono tali da interferire con la quotidianità e il funzionamento individuale e sociale. Ne parliamo con il **Professor Claudio Mencacci**, *Direttore del Dipartimento Neuroscienze e Salute Mentale, ASST Fatebenefratelli-Sacco, Milano e Co-Presidente SINPF Società Italiana di Neuro Psico Farmacologia.*



COSA SI INTENDE PER SALUTE MENTALE?

La salute mentale si identifica in uno stato di benessere emotivo e psicologico che è indispensabile per il funzionamento individuale e sociale, consentendo di provvedere adeguatamente alle esigenze quotidiane, di avere un ruolo attivo all'interno della società, di stabilire relazioni soddisfacenti, di rispondere in modo costruttivo ai cambiamenti e alle difficoltà. Non c'è salute fisica senza salute mentale, così come non c'è salute mentale senza salute fisica.

QUANTO SONO DIFFUSI I DISTURBI MENTALI?

Sono fra le condizioni più prevalenti e disabilitanti di cui soffre la popolazione generale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, oltre 320 milioni di persone soffrono di depressione nel mondo e 260 milioni di disturbi d'ansia. Sempre secondo l'OMS, la depressione è destinata a diventare la prima causa di disabilità e di spesa sanitaria.

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA LANCIATO L'ALLARME PER L'IMPATTO CHE L'EMERGENZA COVID-19 AVRÀ SULLA SALUTE MENTALE: PERCHÉ?

La pandemia Covid-19 ha portato a un aumento dei disturbi psichici, in particolare ansia, depressione, disturbi del sonno, panici e post-traumatici da stress e si prevede per il prossimo futuro un significativo incremento in particolare della depressione. Le cause sono da ricercare, anzitutto, negli effetti psicologici dovuti alla pandemia e nelle misure messe in atto per contenerla: gli effetti del distanziamento sociale e del confinamento domestico, la paura di contagiare ed essere contagiati, il cambiamento repentino delle abitudini di vita. Si aggiungono l'esperienza della malattia per coloro che hanno contratto l'infezione e della perdita di parenti, amici, colleghi. E infine le conseguenze della crisi economica che si proietteranno nei prossimi mesi e anni. La tutela della salute mentale rappresenta pertanto una priorità assoluta in questa fase dell'evoluzione della pandemia.

QUALI SONO LE PERSONE DA CONSIDERARE A RISCHIO?

L'emergenza Covid-19 ha colpito, in particolare, la salute mentale della popolazione femminile. Alcune categorie risultano certamente più fragili, tra cui gli anziani, gli operatori sanitari, i giovani e le persone con disturbi psichici. Penso poi alle tante persone che hanno perso i propri cari, con modalità drammatiche, senza poter dare l'ultimo saluto, ai malati cronici che hanno interrotto i percorsi di diagnosi e le cure, a chi ha perso il lavoro o comunque si è trovato ad affrontare gravi difficoltà economiche.

LE CURE SONO EFFICACI?

I disturbi psichici sono tutti curabili ma necessitano di un corretto inquadramento diagnostico per attivare percorsi di cura e riabilitazione specifici. Laddove non sia ottenibile la guarigione, è possibile comunque indentificare, tra le tantissime opzioni disponibili, gli interventi più efficaci per ridurre l'intensità e la durata dei sintomi, migliorando la qualità e la quantità di vita. Abbiamo a disposizione moltissime strategie, farmacologiche e non, e si stanno aprendo nuovi e promettenti scenari grazie alla ricerca farmacogenomica (studio delle caratteristiche genetiche del singolo paziente per una maggior personalizzazione delle cure) e all'introduzione di nuove tecnologie e di terapie digitali anche in ambito psichiatrico.



COSA FARE E A CHI RIVOLGERSI?

I disturbi psichici devono essere portati tempestivamente all'attenzione del proprio medico curante per valutare l'indicazione a una visita specialistica. I sintomi sono spesso banalizzati, attribuiti ad altre cause, interpretati come ineluttabile conseguenza di situazioni particolari o di altre patologie. Inoltre, c'è spesso reticenza a parlarne per un senso di vergogna, talvolta di inadeguatezza e di colpa. È invece importante prendere consapevolezza del fatto che le malattie mentali sono vere e proprie "malattie", che hanno basi biologiche e che possono trovare ascolto, supporto e cura.



IL 10 OTTOBRE RICORRE LA GIORNATA MONDIALE DEDICATA ALLA SALUTE MENTALE

È una occasione importante per tenere acceso un faro sulla salute mentale e su quelli che sono gli ambiti di intervento più urgenti, in particolare: promuovere una cultura della salute mentale e un'informazione scientificamente corretta per abbattere lo stigma che ancora grava sulle malattie psichiche, potenziare i servizi di prevenzione, diagnosi e cura sul territorio, garantendovi una maggior accessibilità. Questi presupposti sono in linea con il tema che connota l'edizione 2020 della Giornata che suona come un appello, una call to action collettiva:

Mental Health for all, Greater Investment – Greater Access. Everyone, everywhere

(Salute mentale per tutti. Più investimenti – Maggiore accessibilità. Per ciascuno, ovunque)

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI:

