

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

2019



Fondazione  
**onda**

Osservatorio nazionale sulla salute  
della donna e di genere

**Giornata Mondiale  
della  
Salute Mentale**



## La salute mentale

La salute mentale è parte integrante della salute generale. Si identifica in uno **stato di benessere emotivo e psicologico** indispensabile per il funzionamento individuale e sociale poiché consente di:

- utilizzare al massimo le proprie capacità emozionali e cognitive;
- provvedere adeguatamente alle proprie esigenze quotidiane;
- svolgere la propria funzione all'interno della società;
- stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri;
- rispondere costruttivamente ai cambiamenti esterni;
- reagire efficacemente alle sollecitazioni e ai conflitti interni.

## Dalla salute alla malattia

Le malattie mentali comprendono disturbi del pensiero, dell'affettività e del comportamento. Turbamenti di queste "funzioni" fanno parte dell'esperienza di vita comune a tutti, ma quando si manifestano con una intensità e una frequenza tali da **interferire con la quotidianità**, creando disagio, assumono connotati patologici, diventando vere e proprie malattie.

DISTURBI DELL'UMORE (DEPRESSIONE, DISTURBO BIPOLARE)  
DISTURBI D'ANSIA  
DISTURBI DEL COMPORTAMENTO  
ALIMENTARE  
DIPENDENZE (DA ALCOL, SOSTANZE, GIOCO D'AZZARDO)  
DISTURBI DI PERSONALITÀ  
PSICOSI  
SCHIZOFRENIA

I disturbi psichici impattano negativamente sulla qualità di vita, investendone tutti gli ambiti: personale, affettivo-familiare, socio-relazionale e lavorativo. E spesso portano a **isolamento e solitudine**.

## Il peso dello stigma

La malattia mentale crea disagio, fa "paura" a chi la vive in prima persona e a chi sta intorno. Questa paura nasce da pregiudizi e luoghi comuni, profondamente radicati nella società. Ecco perché i disturbi psichici sono spesso taciuti, nascosti.

Il senso di vergogna, il timore di chiedere aiuto, la svalutazione di alcuni sintomi e la loro attribuzione a "momenti della vita" transitori, connotati da particolare vulnerabilità, debolezza e perdita di progettualità, impediscono di avere **consapevolezza** rispetto al problema e quindi di affrontarlo in modo corretto.

*Chiedere aiuto è il primo, indispensabile passo per stare meglio e migliorare quanto più possibile la qualità della vita.*

## Percorsi di cura "su misura"

I disturbi psichici sono curabili ma necessitano di un corretto **inquadramento diagnostico** al fine di attivare **percorsi di cura e riabilitazione** volti al recupero delle capacità di funzionamento relazionale, familiare, sociale e lavorativo.

Qualora non sia ottenibile la guarigione, è possibile oggi contare su un vasto armamentario terapeutico (farmacoterapia, psicoterapia di vario indirizzo, psicoeducazione, tecniche di stimolazione cerebrale, terapie somatiche) in cui **identificare** gli **interventi nello specifico più efficaci** per ridurre l'intensità e la durata dei sintomi e dunque migliorare la quantità oltre alla qualità della vita.

Per questo è fondamentale rivolgersi tempestivamente a **strutture specialistiche** e a personale qualificato in grado di rispondere alle necessità delle diverse fasi della malattia, da quella acuta a quella di mantenimento e a quella riabilitativa, attraverso un **progetto di cura personalizzato** che può avvalersi di servizi clinici specialistici declinati nei diversi cicli della vita e indirizzati alla guarigione (recovery).

Per conoscere i servizi gratuiti offerti in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale  
V edizione Open day Salute mentale al femminile visita il sito [www.bollinirosa.it](http://www.bollinirosa.it)

Con il contributo incondizionato:



Onda- Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere [www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)