Parliamo di tutto. Anche della salute e delle malattie mentali.

Informazioni e consigli su come parlarne

Parlarne è importante

Nessuno parla con facilità delle malattie mentali e anche interagire con chi soffre di un problema psichico ci rende a volte insicuri. Più si sa sui disturbi mentali, più si è in grado di affrontarli e tematizzarli. Questo opuscolo fornisce informazioni sulle malattie e consigli su come parlarne. Anche la promozione della salute mentale è un argomento. Infatti, così come ci occupiamo per la salute fisica, possiamo aver cura anche del benessere psichico, prevenendo così le malattie.

Le malattie mentali vengono spesso tenute segrete.
Ci sono numerosi pregiudizi intorno alle malattie mentali. Per esempio, che è colpa delle persone se si sono ammalate e che il disturbo psichico indica una loro debolezza. Oppure che i malati esagerano o fingono per pura pigrizia. Inoltre è ancora molto diffusa l'opinione secondo cui ci si debba vergognare per una malattia mentale. I pregiudizi hanno varie conseguenze negative: le persone interessate e i loro parenti si richiudono in se stessi e nascondono la malattia. È una condizione che li isola ulteriormente e che può peggiorare il loro stato di salute. A causa degli stereotipi e dei pregiudizi, le persone aspettano a lungo prima di rivolgersi al medico di famiglia o a una/uno specialista in psicoterapia. Per questo motivo non ci si occupa, o spesso in ritardo, delle malattie mentali, aggravando così la situazione, poiché una terapia tempestiva aumenta le chance di guarigione.

Parlarne aiuta.
Solo parlando apertamente dei disturbi mentali è possibile interagire con i malati in maniera adeguata. Per esempio, sul posto di lavoro, dove ci si augura di trovare un clima appropriato per affrontare l'argomento oppure nella sfera privata, dove si cerca consiglio su come aiutare la persona malata. Per quest'ultima è di grande sollievo poter parlare del proprio disturbo psichico. Dato che le malattie mentali sono ancora tabù, la maggior parte delle persone – sia quelle ammalate sia quelle sane – ha difficoltà ad affrontare l'argomento. Alla pagina 11 vengono presentati alcuni consigli su come parlarne.

La campagna «Come stai?»

Vale la pena parlare della salute mentale! La campagna «Come stai?» sensibilizza l'opinione pubblica e fornisce consigli e informazioni sul sito web *www.come-stai.ch*

Quali sono gli obiettivi della campagna?
La campagna «Come stai?» vuole sensibilizzare la popolazione sull'importanza e sulla necessità di parlare apertamente delle malattie mentali. L'obiettivo è di ridurre l'esclusione delle persone interessate e promuovere la diffusione di conoscenze sulle malattie mentali, abbattendo così i pregiudizi. Le diverse malattie sono presentate nelle pagine seguenti. Attraverso dei consigli concreti, la campagna intende facilitare il dialogo sulle malattie mentali. I sostenitori della campagna promuovono anche il benessere psichico. Alla pagina 10 si trovano alcuni consigli su come favorirlo.

Chi sono i promotori della campagna?
La campagna è promossa dai cantoni della Svizzera tedesca e dalla Fondazione Pro Mente Sana su mandato di Promozione Salute Svizzera. Per maggiori informazioni sui promotori e sui partner della campagna consultare il sito web *www.come-stai.ch > Per saperne di più sulla campagna > Enti responsabili*

Come stai?

Le malattie mentali

Le malattie mentali sono frequenti.
Così come le malattie fisiche, anche quelle mentali fanno parte della vita e possono colpire tutti. Una persona su due soffre una volta nella vita di una grave malattia mentale. Quasi ogni persona è confrontata direttamente con le malattie psichiche: in famiglia, sul posto di lavoro o nell'ambito delle attività ricreative. Per fortuna, nella maggior parte dei casi sono delle malattie curabili, soprattutto se trattate in tempo.

Le cause delle malattie mentali sono complesse.
Semplici modelli non bastano per spiegare le malattie mentali. Vari fattori concorrono ad alterare l'equilibrio psichico di una persona: sono fattori biologici, psicologici, sociali e spirituali. Molti aspetti non sono ancora stati chiariti completamente. Il motivo scatenante di una crisi o di una malattia psichica è spesso, per esempio, un carico eccessivo o una situazione di stress sul posto di lavoro, nel rapporto di coppia o in famiglia. Anche i cambiamenti biologici, per esempio dopo un parto, possono provocare un disturbo mentale.

Le malattie mentali sono curabili.

Ci sono ottime terapie per le malattie mentali, da cui spesso si guarisce. Molte persone sono affette una sola volta nella vita da un disturbo simile. È quindi infondata l'idea secondo cui una persona che si è ammalata, non guarirà mai più. Il trattamento cambia a dipendenza della patologia e della gravità della malattia. Spesso si fa capo a una terapia psicologica e ai medicamenti. Di regola una consulenza ai familiari favorisce la guarigione del malato. Prima viene riconosciuta e curata la malattia, maggiori sono le chance di successo terapeutico.

Le malattie mentali sono differenti.
Così come per le malattie fisiche, anche per quelle mentali i quadri clinici sono molto diversi. Inoltre, ogni patologia ha un effetto diverso sulle singole persone. Nelle seguenti pagine vengono descritte alcune malattie.

Disturbi d'ansia

Le paure fanno parte della vita. Anche se indesiderate, sono importanti perché ci mettono in guardia dai pericoli. Le persone affette da un disturbo d'ansia perdono l'autocontrollo e vengono prese dalla paura anche in situazioni innocue. Vivere costantemente in uno stato di allerta si ripercuote negativamente sullo stato di salute delle persone: vi possono risultare tensioni, insonnia e problemi di digestione.

I disturbi d'ansia non sono riconosciuti e trattati adeguatamente.
Spesso dietro ai sintomi a livello fisico non viene riconosciuta la presenza di un disturbo d'ansia e perciò non viene prescritta alcuna terapia. Da una parte molti medici di famiglia si concentrano soprattutto sui sintomi fisici e sulle cause e dall'altra parte i malati stessi non pensano che le loro paure potrebbero essere l'espressione di una malattia. Credono piuttosto che le paure facciano semplicemente parte della loro personalità. Dopo aver formulato la diagnosi corretta, i disturbi d'ansia sono curabili.

Attacchi di panico, fobie e altre forme spiegate in breve.
Ci sono varie forme di disturbi d'ansia. Le persone che soffrono di attacchi di panico hanno improvvisamente paura di morire con conseguenti sintomi fisici molto forti. Le persone affette da una fobia hanno paura di un oggetto specifico o di una situazione particolare, per esempio, hanno il terrore dei ragni o dei luoghi affollati. Queste persone cercano di evitare le situazioni che causano loro stati di forte ansia, ciò che condiziona molto, a dipendenza della fobia, la loro quotidianità. La fobia sociale, detta anche sociofobìa, è la paura di essere giudicati male dagli altri o di comportarsi in maniera non adeguata. Chi soffre di disturbo d'ansia generalizzato vive in un costante stato di allarme.

Depressioni

Le depressioni sono frequenti e causano grandi sofferenze. Le caratteristiche principali sono persistenti e ricorrenti episodi di umore depresso, sentimento di vuoto, disturbi del pensiero, della concentrazione e del sonno. Le persone che soffrono di depressione perdono il piacere e l'interesse nella vita. Per loro diventa difficile svolgere le attività quotidiane, onorare gli impegni professionali e occuparsi dei propri passatempi. Tutto diventa troppo. Purtroppo è molto diffuso il pregiudizio secondo cui alle persone interessate da questa malattia manchi la volontà e l'autodisciplina.

Le depressioni hanno vari livelli di gravità.
Alcune persone soffrono solo una volta nella vita di una depressione, che può durare tra i tre mesi e i due anni. Altre si ammalano più volte e altre ancora ne sono affette in maniera cronica. Ci sono inoltre vari livelli di gravità: ci sono depressioni lievi, difficilmente riconoscibili dall'esterno. Le depressioni medie permettono al malato di soddisfare solo in parte le attese degli altri. Gli ammalati gravi non riescono quasi più a fare nulla. I suicidi sono spesso l'estrema conseguenza delle depressioni.

Burnout e disturbo bipolare come forme particolari.
Il burnout, malattia a cui i media riservano particolare attenzione, è messo sovente in relazione con un carico eccessivo sul posto di lavoro. Il fatto di essere completamente sfiniti coincide sovente con una depressione da esaurimento. Un'altra forma particolare è il disturbo bipolare, in cui le fasi depressive si alternano con episodi maniacali, in cui la persona affetta è iperattiva e perde il senso della realtà.

Disturbi alimentari

Le persone affette da disturbi alimentari cercano di tenere sotto controllo le paure, lo stress e i sentimenti tramite il cibo. I disturbi alimentari più diffusi sono l'anoressia nervosa e la bulimia. Ci sono forme miste delle due malattie.

Anoressia: autostima misurata in chilogrammi.
Le persone che soffrono di anoressia hanno una percezione sbagliata del proprio corpo: anche se sono molto magri, hanno sempre l'impressione di essere troppo grassi. Per questo motivo mangiano pochissimo e a volte per bruciare calorie praticano in maniera eccessiva un'attività sportiva. Tutto ruota attorno al controllo del proprio peso.

Bulimia: ridurre lo stress con il cibo.
Le persone affette da bulimia ingeriscono, a volte, enormi quantità di cibo che vomitano subito dopo. Come in una dipendenza, le quantità di cibo che assunto aumenta sempre più. Questi impulsi incontrollati di abbuffarsi suscitano sensi di colpa o di vergogna e sono tenuti nascosti.

Conseguenze pericolose per il fisico.
Tutte le forme legate ai disturbi alimentari hanno conseguenze pericolose per il fisico e causano, per esempio, l'aritmia cardiaca. I disturbi alimentari si manifestano di solito e per la prima volta nella pubertà. L'anoressia è una delle malattie più gravi nei giovani. Una buona parte dei malati guarisce, ci sono però anche decorsi cronici e alcune persone muoiono a causa di questo disturbo.

Altre malattie

Dipendenze.
Le dipendenze e le sindromi da dipendenza sono considerate, e spesso lo sono, delle malattie mentali. Sia le sostanze (soprattutto l'alcol e il tabacco) sia le attività (per esempio i giochi d'azzardo) possono creare dipendenza. Le caratteristiche più importanti di una dipendenza sono che le persone affette devono consumare quantità sempre maggiori di una sostanza per ottenere l'effetto desiderato. Inoltre sono confrontate a sintomi di astinenza se rinunciano alla sostanza o al comportamento che crea dipendenza. Le dipendenze sono spesso correlate ad altre malattie psichiche. Il consumo smodato di alcol, droghe o farmaci è in parte legato a un tentativo di autoguarigione volto a superare depressioni o paure. Sul medio termine l'abuso di queste sostanze peggiora però la situazione. Per i parenti, le dipendenze sono il più delle volte molto difficili da sopportare.

Disturbi ossessivo-compulsivi.
Disturbi ossessivo-compulsivi interessano i pensieri ossessivi e gli atti compulsivi. Tipici atti compulsivi sono: lavarsi ripetutamente le mani, contare (per es. i gradini) o controllare (per es. se tutti gli apparecchi sono spenti). Un tipico pensiero ossessivo è: «Ho chiuso la porta?». Le idee ossessive precedono gli atti compulsivi. Tutti conoscono simili pensieri o atti, tuttavia questi ultimi non indicano una malattia. Soltanto quando una persona si sente prigioniera di un'attività e non riesce a fare nient'altro – nonostante ne riconosca l'inutilità – si parla di disturbo ossessivo-compulsivo. Di solito questa malattia si sviluppa lentamente. Gravi disturbi ossessivo-compulsivi impediscono alla persona colpita di svolgere una vita normale e portano all'inabilità professionale. Il ventaglio dei disturbi è molto ampio.

Disturbo borderline di personalità.
Il disturbo borderline è una malattia abbastanza rara e spesso poco capita dalle persone vicine alla persona che ne è affetta. Chi soffre di un disturbo borderline ha difficoltà relazionali e di autostima. Non riesce a tenere sotto controllo i sentimenti e l'umore. Inoltre si comporta spesso in maniera impulsiva. Sono frequenti comportamenti autolesionisti come graffi o tentativi di suicidio. La fase più acuta del disturbo è tra i 15 e i 35 anni. Le persone affette da questa sindrome hanno spesso vissuto un'infanzia difficile. La loro sofferenza e i sentimenti di abbandono sono molto grandi. Anche le persone vicine all'ammalato soffrono molto a causa di questo disturbo e hanno difficoltà ad affrontare la situazione.

Schizofrenia.
Si sa ancora poco sul decorso di questa malattia. Nessuna schizofrenia è uguale alle altre. Tutte sono caratterizzate da deliri e allucinazioni. Le persone affette sentono, vedono, o avvertono sensazioni corporee o odori che altri non percepiscono e nonostante le persone a loro vicine affermino il contrario, loro sono convinti che le loro sensazioni siano reali. La schizofrenia si sviluppa lentamente. In alcune persone i sintomi si manifestano una sola volta, poi spariscono completamente. Altre soffrono periodicamente di questa malattia, altre in maniera cronica.

Altri disturbi mentali.
Ci sono altre malattie mentali, come il disturbo da stress post-traumatico di cui si soffre dopo aver vissuto eventi particolarmente tragici, o l'iperattività, l'autismo e la demenza.

Attenzione: il passaggio tra benessere e disturbo mentale è labile. Alcune caratteristiche delle malattie psichiche si manifestano anche nelle persone perfettamente sane. Per questo motivo, non deve preoccuparsi se leggendo la descrizione dei vari disturbi, le è parso di ritrovare alcuni suoi tratti distintivi, fatta eccezione se dovesse soffrirne. Se si sente insicura/o, la preghiamo di parlarne con i suoi familiari, le persone a lei vicine o con una/o specialista (veda pag. 12).

Consigli per il benessere psichico

Le malattie mentali possono colpire chiunque. La persona che ne soffre non ha mai colpe. Non siamo però completamente alla loro mercé. Così come facciamo con il nostro fisico, ci possiamo prendere cura anche della nostra psiche. Sotto trova dei consigli su come mantenersi in forma e prevenire le malattie mentali. Sul sito web *www.come-stai.ch > Parliamo di tutto > Impulsi per la salute mentale* trova vari suggerimenti concreti da mettere in pratica nella quotidianità.

- Mantenere i contatti. Le amiche e gli amici sono preziosi.
- Chiedere aiuto. Accettare aiuto è un atto di forza
- Rilassarsi. La forza risiede nella tranquillità.
- Autostima. Tutti hanno delle crisi.
- Partecipare. Mettere a disposizione i tuoi punti di forza, interessi, desideri e speranze per una causa o una comunità.
- Restare in movimento. L'attività fisica promuove anche l'equilibrio mentale.
- Accettarsi. Nessuno è perfetto.
- Imparare qualcosa di nuovo. Imparare è scoprire!
- Essere creativi. Tutti noi siamo creativi.
- Parlarne. Un dispiacere condiviso è un dispiacere a metà.

Come stai?

Consigli per parlarne

All'indirizzo *www.come-stai.ch* trova vari consigli su come parlare in maniera appropriata di malattie mentali e problemi. Nell'opuscolo non è possibile presentare tutti i suggerimenti. Tuttavia, due sono particolarmente importanti per noi:

Ascoltare può fare miracoli.
Molte persone hanno paura di non trovare le parole giuste quando affrontano con qualcuno i possibili problemi legati a una malattia mentale. Sottovalutano però quanto faccia bene alle persone parlarne con qualcuno che è interessato alla loro situazione. Partecipi al colloquio cercando di immedesimarsi nella persona che le sta di fronte. Non è tenuto a fornire una soluzione.

Rompere il silenzio può mettere le ali.
La sofferenza delle persone affette da un distrubo mentale è doppia: per la malattia e per lo stato di solitudine in cui si chiudono per paura di essere respinti se si confidano con gli altri. Per le persone interessate cercare il dialogo e uscire dall'isolamento sono una sorta di liberazione.

Poiché è difficile rompere il ghiaccio, sotto trova alcuni esempi su come affrontare il tema con qualcuno.

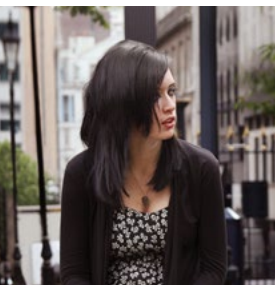
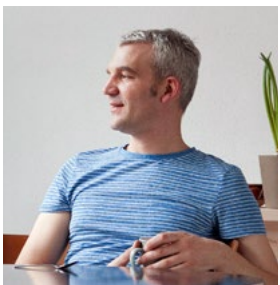
Possibili inizi di discussione con familiari, amici e conoscenti:

- «Mi dà da pensare il fatto che tu non partecipi più ai nostri incontri. C'è qualcosa che non va?».
- «Mi sembra che tu non stia molto bene in questo momento. Vuoi parlarne con me ora o in un'altra occasione?».

Possibili inizi di discussione per le persone affette da un disturbo psichico:

- «Non sto molto bene. Posso parlarne con te uno di questi giorni?».
- «In questo momento ho alcuni problemi e mi farebbe bene se qualcuno mi ascoltasse».

È possibile ordinare o scaricare un opuscolo all'indirizzo *www.come-stai.ch > Saperne di più sulla campagna > Ordinare gli opuscoli*

Maggiori informazioni sul sito web www.come-stai.ch

- Suggerimenti per parlarne per le persone colpite e il loro entourage
- Impulsi per la salute mentale
- Indirizzi e proposte di aiuto
- Tutto sulla campagna «Come stai?»

Trovare sostegno professionale

Per curare le malattie ci si deve rivolgere tempestivamente agli specialisti. Chi ha l'umore a terra, può parlarne con il medico di famiglia. Quest'ultimo potrebbe individuare i sintomi di un disturbo psichico e richiedere la visita presso una/uno specialista in psicoterapia. È una/o psicologa/o o una/o psichiatra con una specializzazione in psicoterapia. È anche possibile rivolgersi direttamente a questa/o esperta/o. Trova gli indirizzi sul sito *www.come-stai.ch > Indirizzi e proposte di aiuto*

In caso di domande relative ai disturbi mentali può rivolgersi anche alla consulenza telefonica di Pro Mente Sana Ticino: tel. 091 646 83 49 (tariffa normale).

Per le emergenze si può contattare anche il tel. 143, Telefono Amico, hotline 24 ore su 24 per tutte le preoccupazioni (anonimo, confidenziale, gratuito)

Ordinare e scaricare gli opuscoli

All'indirizzo *www.come-stai.ch > Per saperne di più sulla campagna > Ordinare gli opuscoli,* è possibile ordinare o scaricare altri esemplari di questo opuscolo, due opuscoli sulla «Salute mentale sul posto di lavoro», un opuscolo sulla «Salute mentale in seno alla famiglia» e un opuscolo con suggerimenti per parlarne.

Responsabili della campagna:

Cantoni e pro mente sana

Per conto di:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

2ª edizione, luglio 2020 © Enti responsabili della campagna «Come stai?»