



UNIVERSITÀ degli STUDI di NAPOLI PARTHENOPE

CORSO di LAUREA MAGISTRALE in SCIENZE
MOTORIE per la PREVENZIONE e il BENESSERE

insegnamento di
IGIENE e PROMOZIONE della SALUTE

13. SALUTE MENTALE

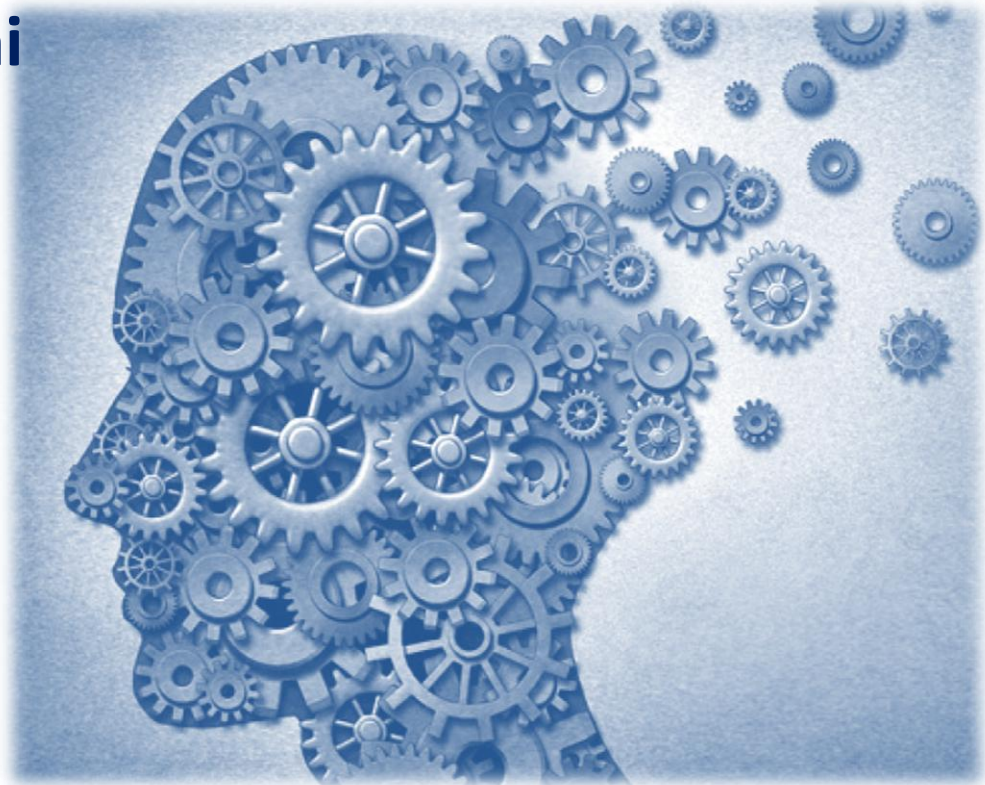
Anno Accademico: 2021-2022

Giorgio Liguori
giorgio.liguori@uniparthenope.it

salute mentale

Uno *stato di benessere* in cui l'individuo realizza le proprie capacità, riesce a far fronte alle normali tensioni della vita, sa lavorare in modo produttivo e fruttuoso, ed è in grado di dare un contributo alla comunità in cui vive

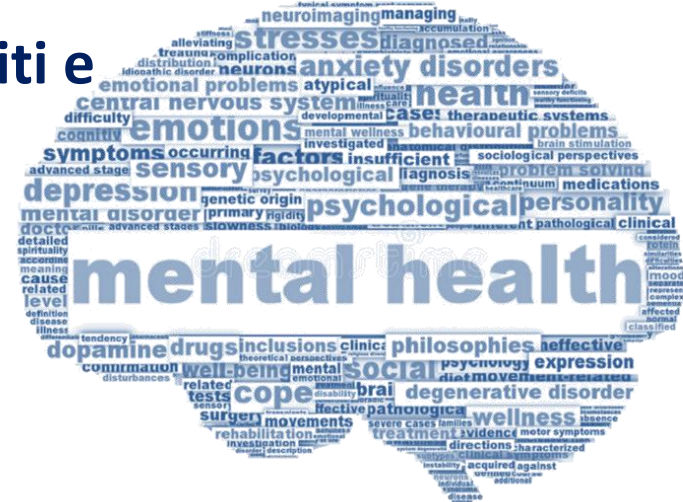
(WHO 2007)



salute mentale

Il benessere psicologico identifica 6 dimensioni fondamentali:

- avere uno scopo nella vita
- puntare alla crescita e alla maturazione personale
- sviluppare relazioni positive con la gente
- diventare esperto nel controllare l'ambiente di vita
- accettarsi nonostante i propri limiti e le proprie debolezze
- sviluppare l'autonomia personale



(Ryff C.D. et al. 1999)

salute mentale

La salute mentale e il benessere sono fondamentali per la qualità della vita, per mettere in grado le persone di dare significato alla vita e di essere cittadini creativi e attivi

È una componente essenziale della *coesione sociale*, della *produttività*, della *pace* e della *stabilità nell'ambiente di vita* e contribuisce al capitale sociale ed allo sviluppo economico della società. *Riunione ministri della sanità: Salute Mentale in Europa (Ministero Salute, Helsinki, 2005)*

È influenzata da forze biologiche, psicologiche, sociologiche, economiche, politiche e culturali. *Mental Health Promotion and Prevention Strategies for Coping with Anxiety, Depression and Stress Related Disorders in Europe (Berkels et al. 2004)*

salute mentale: determinanti

I determinanti della salute mentale includono non solo gli *attributi individuali* come l'abilità di gestire i propri pensieri, emozioni, comportamenti e interazioni con gli altri, ma anche *fattori sociali, culturali, economici, politici e ambientali* come le politiche nazionali, la protezione sociale, gli standard di vita, le condizioni lavorative e i supporti sociali della comunità

L'esposizione alle avversità in giovane età è un fattore di rischio prevenibile per i disordini mentali

salute mentale: determinanti

In base al contesto locale, alcuni individui e gruppi possono essere maggiormente esposti al rischio: poveri, soggetti affetti da malattie croniche, bambini maltrattati, adolescenti esposti all'abuso di sostanze, minoranze etniche, anziani, individui soggetti a discriminazione e violazione dei diritti umani, carcerati, sopravvissuti a conflitti, disastri naturali o altre emergenze umanitarie

La crisi finanziaria globale rappresenta un fattore critico per l'aumento dei disordini mentali, dei suicidi e dei gruppi vulnerabili

In molte società sono in crescita, soprattutto tra le donne, i problemi psichici legati a condizioni di emarginazione e impoverimento, violenza e abusi domestici, lavoro stressante

salute mentale: determinanti

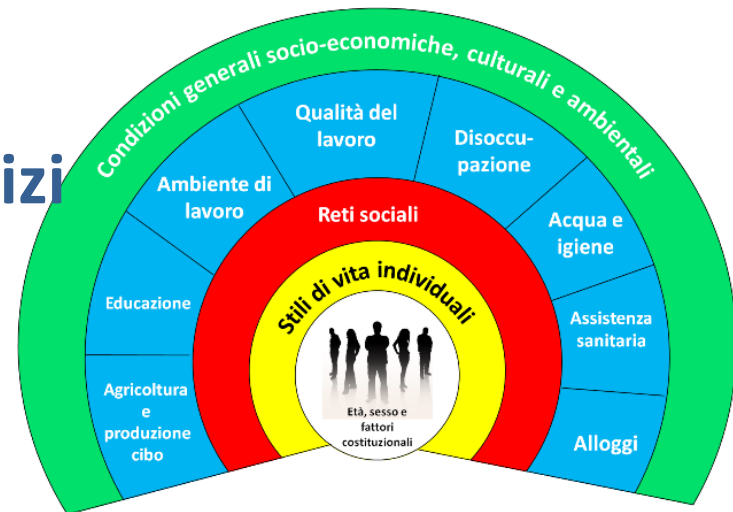
I determinanti della salute mentale sono l'intera gamma di fattori personali, socioeconomici e ambientali che determinano lo stato di salute mentale delle singole persone o delle popolazioni

Mentre gli interventi sanitari possono prolungare la sopravvivenza e migliorare la prognosi di specifiche malattie, risultati più significativi per la salute mentale della popolazione nel suo complesso si possono raggiungere *modificando i fattori economici e sociali che concorrono all'origine delle malattie e alla necessità di cure mediche*

fattori che influiscono sulla salute mentale

molteplici e interattivi

- socio-economici (livello sociale, appartenenza a una minoranza, grado di scolarità)
- stili di vita
- quantità e qualità di relazioni interpersonali
- condizioni dell'ambiente fisico e abitativo
- eredità genetica
- accessibilità ed utilizzo dei servizi socio-sanitari



salute mentale: fattori correlati

Le persone con problemi psichici hanno alti tassi di disabilità e mortalità: coloro che soffrono di depressione o schizofrenia hanno dal 40 al 60% di probabilità in più di contrarre altre malattie (cancro, diabete, MCV) e di suicidarsi

Il suicidio rappresenta la seconda causa più comune di morte tra i giovani al mondo

La depressione é tra le principali cause di disabilità, specie tra le donne

salute mentale: fattori correlati

Diversi fattori quali basso livello socioeconomico, alcol e stress sono comuni ai disordini mentali e ad altre patologie, e spesso esiste *concomitanza* tra disturbi psichici e abusi di sostanze

Infatti, un importante problema di salute mentale, da considerare tra le sfide contemporanee, è la diffusione del ricorso a sostanze psicotrope che in particolare tra i giovani ha messo in luce la quantità di persone che si trovano in condizioni di disagio, disagio non semplicemente psicologico e neppure esistenziale, ma prima di tutto culturale

salute mentale: fattori correlati

I disturbi mentali conducono frequentemente alla povertà

A causa della stigmatizzazione e della discriminazione che le persone con disordini mentali subiscono, i loro diritti umani sono spesso violati, e spesso queste sono soggette a condizioni di vita inumane, maltrattamenti, abusi sessuali nelle strutture assistenziali; spesso i diritti civili e politici sono loro negati, ed esse sono *escluse dalla partecipazione alla vita sociale*

promozione della salute mentale

I sistemi sanitari non rispondono adeguatamente: di conseguenza, esiste una differenza tra *bisogno* di cura ed *erogazione* della stessa

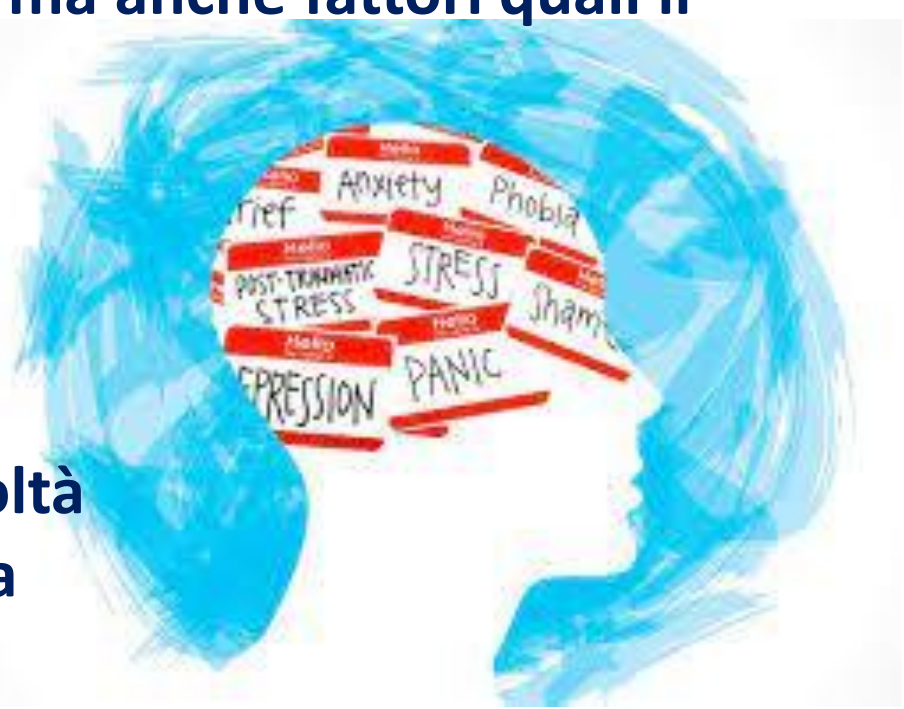
Dal 76% all'85% delle persone con gravi problemi psichici non riceve trattamenti per il proprio disturbo nei paesi a basso reddito

Politiche o legislazioni sulla salute mentale esistono nel 92% dei paesi ad alto reddito e nel 36% di quelli a basso reddito

Poche risorse vengono allocate dalle nazioni nella cura dei disturbi mentali: orientare i finanziamenti verso servizi comunitari, integrando la salute mentale nell'ambito socio-sanitario generale, permette un migliore accesso alle cure e interventi efficaci per un numero maggiore di persone

promozione della salute mentale

La promozione della salute mentale si occupa di individuare e intervenire su tutti quei fattori determinanti della salute mentale, potenzialmente modificabili (non solo pertanto quelli connessi alle azioni degli individui, come i comportamenti e gli stili di vita benefici per la salute mentale, ma anche fattori quali il reddito e la posizione sociale, l'istruzione, l'occupazione e le condizioni di lavoro, l'accesso a servizi sanitari adeguati e gli ambienti fisici) che, se associati, creano difficoltà di vita che si ripercuotono sulla salute mentale



salute mentale: fattori correlati

Dato che la speranza di vita è più breve e la maggior parte delle malattie sono più frequenti ai livelli più bassi della scala sociale di ogni società, le politiche per la salute devono affrontare i determinanti sociali ed economici della salute mentale

Riuscire a modificare gli stili e le condizioni di vita che determinano lo stato di salute mentale è da considerarsi uno dei risultati di salute intermedi

promozione e prevenzione

La promozione della salute mentale intende promuovere una *nozione positiva* di salute mentale aumentando il benessere psicologico delle persone, la competenza e la resilienza, progettando forme di supporto alle condizioni di vita...

m e n t r e

La prevenzione dei disturbi mentali ha come obiettivo l'attenuazione dei sintomi e la riduzione delle malattie (*WHO, 2002*)

prevenzione dei disturbi mentali

Ha per obiettivo la riduzione dell'incidenza nella popolazione generale, o in un sottogruppo di essa, di malattie mentali definite da criteri diagnostici riconosciuti, attraverso la riduzione di uno o più fattori di rischio associati alle malattie stesse

Gli interventi di prevenzione devono comprendere:

- definizione della malattia obiettivo dell'intervento
- identificazione dell'associazione tra fattore di rischio e malattia sostenuta da evidenze sufficienti
- plausibilità dell'intervento in relazione ai fattori di rischio o ai segni o sintomi precoci identificati, sostenuta da evidenze sufficienti o ipotesi credibili
- definizione dell'intervento per la riduzione del rischio
- definizione del gruppo di popolazione a cui sono rivolti
- identificazione di un campione di dimensioni sufficienti
- acquisizione di dati epidemiologici sull'incidenza della malattia
- studio longitudinale per valutare l'impatto dell'intervento sull'incidenza
- risorse sufficienti per il tempo necessario
- rilevazione dei dati di incidenza prima e dopo l'intervento

promozione della salute mentale

Ha per obiettivo il miglioramento del benessere psicologico della popolazione generale, o di un sottogruppo di essa, attraverso la modifica delle condizioni individuali e socio-ambientali associate in modo positivo alla salute mentale

Gli interventi di promozione devono comprendere:

- definizione degli indicatori di benessere psicologico utilizzati per identificare l'obiettivo dell'intervento
- identificazione dell'associazione tra gli indicatori di benessere psicologico e le condizioni individuali o socio-ambientali
- plausibilità dell'intervento in relazione alle condizioni individuali o socio-ambientali identificate
- definizione dell'intervento per la modifica delle condizioni individuali o socio-ambientali
- definizione del gruppo di popolazione a cui sono rivolti
- rilevazione degli indicatori di benessere psicologico prima e dopo l'intervento
- studio longitudinale per valutare l'impatto dell'intervento sulla salute mentale
- risorse sufficienti per il tempo necessario

promozione della salute mentale

La nozione di promozione della salute mentale può consentire di superare lo stigma praticando l'inclusione invece che lottando contro l'esclusione

Il raggiungimento di una 'salute mentale positiva' (Positive Mental Health) fa riferimento:

- ad un senso positivo del benessere
- a risorse individuali che, in qualche misura, possono essere apprese quali autostima/senso di autoefficacia, ottimismo e senso di padronanza e di coerenza col nostro mondo
- alle abilità di iniziare, sviluppare e sostenere relazioni personali mutualmente soddisfacenti
- all'abilità di far fronte alle avversità della vita, oggi definita **resilienza** che rappresenta, secondo alcuni, la nozione antica di *'forza d'animo'*

promozione della salute mentale

La Convenzione sui Diritti delle Persone con Disabilità protegge e promuove i diritti dei soggetti disabili, inclusi coloro che presentano problemi psichici, favorendone l'inclusione nei programmi di cooperazione internazionale

Il WHO's Mental Health Gap Action Programme, attivato nel 2008, utilizza linee guida tecniche basate sull'evidenza, strumenti e piani di formazione per migliorare la promozione della salute mentale nei diversi Paesi, soprattutto in quelli a basso livello socio-economico

Esso si basa sul coinvolgimento dei servizi sociosanitari in un approccio integrato che promuove la salute mentale a tutti i livelli

promozione della salute mentale: riorientare i servizi sanitari

Il carattere di rinnovamento culturale della visione della promozione della salute mentale, a partire dalla Carta di Ottawa, garantisce un approccio adeguato ad affrontare direttamente questioni centrali come il tema della felicità e dello *'star bene'*, il tema del benessere, i rapporti tra salute mentale e salute fisica ed indica la direzione dello sviluppo della comunità

Inserire la terapia nel quadro della promozione della salute implica un cambiamento importante per i servizi sociosanitari, incluse le reti di servizi di salute mentale

promozione della salute mentale: riorientare i servizi sanitari

A partire dalla Carta di Ottawa e, più recentemente, dalla Conferenza di Helsinki (2005), nell'adempire ai propri compiti di assistenza, i servizi di salute mentale dovrebbero riorientarsi nel senso della promozione della salute, cioè dovrebbero situare i necessari interventi all'interno di una più ampia azione per la promozione della salute fisica e mentale

L'efficacia delle cure dipende, oltre che dalla qualità delle procedure basate sulle evidenze scientifiche, dalla famiglia, dagli amici, dalla scuola, dai datori di lavoro, dai vicini di casa e dalla reale possibilità di usufruire di un vasto arco di servizi e di risorse della comunità come qualunque altro cittadino

promozione della salute mentale: riorientare i servizi sanitari

I servizi devono promuovere l'*inclusione* sociale e scolastica, la *qualificazione* dell'ambiente di vita e il *miglioramento* dei rapporti interpersonali nella comunità e partecipare al sostegno all'abitare, alla ricerca di opportunità lavorative e ad un impiego soddisfacente del tempo libero

La nozione di 'guadagno di salute' definita nella Dichiarazione di Jakarta (WHO, 1997) induce tutti coloro che sono impegnati nelle professioni sociosanitarie a riflettere sull'effettivo vantaggio di salute derivante, in generale, da ogni intervento sanitario ed in particolare dal vantaggio relativo di un intervento rispetto ad un altro

promozione della salute mentale: riorientare i servizi sanitari

Parallelamente l'intera formazione del personale, dovrebbe basarsi sulla pratica di momenti di riflessione e di interrogazione sull'effettivo raggiungimento dei fini istituzionali, inclusa la piena assunzione della responsabilità sociale delle aziende (*'corporate social responsibility'*)

Occorre, quindi - anche per i servizi di salute mentale - seguendo la strada indicata ad Ottawa, inquadrare le pratiche preventive, terapeutiche e riabilitative in una *policy generale* di promozione della salute mentale della comunità

promozione della salute mentale: riorientare i servizi sanitari

A livello sociale, occorre trasformare i servizi aprendoli alla partecipazione degli utenti come solennemente affermato ad Helsinki (WHO European Region, 2005) mentre sul piano delle relazioni con gli utenti, la nuova impostazione implica il passaggio dal *'sono sopra di te'* – oltre il demagogico *'sono come te'* – al più autentico *'sono con te'* (Bertini M., 2008)



promozione della salute mentale: il ruolo degli utenti

Il movimento degli utenti sembra avere chiaro che salute mentale significa molto di più che assenza di malattia

Aumentare la resilienza e sviluppare pratiche basate sul concetto di *'salute positiva'* può concorrere al trattamento di disturbi

Ma, soprattutto, gli utenti sembrano avere compreso che sintomi di malattia e salute positiva possono coesistere e consentire alle persone una gestione adeguata e soddisfacente della propria

Nel nostro paese le associazioni di utenti stanno prendendo vigore mentre finora un ruolo importante è stato svolto dalle associazioni di familiari

Insieme, i due movimenti potranno dare un contributo decisivo alla trasformazione in atto

Al contempo, tale approccio appare l'unico adeguato ad affrontare il trattamento delle persone con problemi di dipendenza

promozione della salute mentale

Sono stati elaborati strumenti e guide di supporto per lo sviluppo di politiche e leggi che promuovono la salute mentale, per migliorare la qualità dei servizi assistenziali e il rispetto delle persone con disturbi mentali, per sostenere la salute mentale in seguito a disastri

La conoscenza, le informazioni e gli strumenti tecnici sono necessari ma non sufficienti; una forte *leadership*, la collaborazione fra diversi soggetti coinvolti e l'impegno di risorse sono inoltre richiesti per passare dall'evidenza all'azione e alla valutazione

piano d'azione per la salute mentale (WHO 2013-2020)

Box16 - Esempi di interventi di salute mentale

PROMOZIONE e PREVENZIONE: Sviluppare il legame madre e figlio in comunità povere (Driscoll, 1998; Freeman, 2000)

Prevenzione non-specifica nel campo della salute mentale: combattendo gli abusi su minore, l'abbandono degli anziani e i traumi negli immigrati e nei rifugiati (Tansella, 2000)

Promozione della salute mentale nelle scuole (Freeman, 2000)

Sviluppare abilità risolutorie e buone relazioni dei pari fra gli alunni (Driscoll, 1998)

DISABILITA' MENTALI: uso dello iodio dalla prospettiva delle madri in aree a rischio (sale iodato, acqua iodata o uso dell'olio iodato e soluzione di Lugol) (WHO, 1998b, 2001°)

Screening dei problemi con l'alcool nelle donne gravide, consiglio complementare e trattamento precoce (WHO, 1998b, 2001°)

EPILESSIA: Adeguate cure prenatali, buon esito del parto, monitoraggio della febbre nel bambino, prevenzione delle lesioni cerebrali e controllo delle malattie parassitarie e infettive (WHO, 1998b, 2001°)

DEPRESSIONE: Trattamento ambulatoriale nel pronto intervento (WHO, 1998c, 2001°)

SUICIDIO: Riconoscimento iniziale e trattamento delle persone con depressione

Controllo delle armi, disintossicazione da gas, controllo delle sostanze tossiche, barriere fisiche per reprimere salti da alte strutture (WHO, 1998b, 2001°), 2001a)

SCHIZOFRENIA: Cura di comunità: Trattamento ambulatoriale, centri diurni, occupazione di sostegno, supporto per le famiglie, alloggio di sostegno, gruppi di comunità della salute mentale (Lesage & Tansella, 1993; Knapp, Chrisolm, Astin e al., 1997; WHO, 2001a)

La cura ambulatoriale acuta è un'alternativa al ricovero per pazienti selezionati (Department of Health, UK, 1996)

ABUSO di ALCOOL e DROGA: Intervento precoce per individui con problemi di alcolismo precoce attraverso professionisti di pronto intervento (WHO, 2001a)

Colloqui, terapie del comportamento e gruppi di auto-aiuto per le dipendenze da alcol e droga (WHO, 2001a)

iniziative di promozione di corretti stili di vita fra gli utenti dei servizi psichiatrici del Veneto

Studi epidemiologici hanno evidenziato tra i pazienti psichiatrici un tasso di mortalità 1,6-2,6 volte maggiore rispetto alla popolazione generale ed un tasso di prevalenza delle patologie croniche (in particolare quelle cardiovascolari e metaboliche) e dei fattori di rischio correlati più elevato rispetto alla popolazione generale, tale da spiegare circa il 60% delle morti premature non dovute a suicidio

Ciò è correlabile a fattori quali stili di vita a rischio, effetti metabolici degli psicofarmaci, scarsa attenzione alla salute fisica da parte degli operatori dei Servizi Psichiatrici e dei pazienti stessi

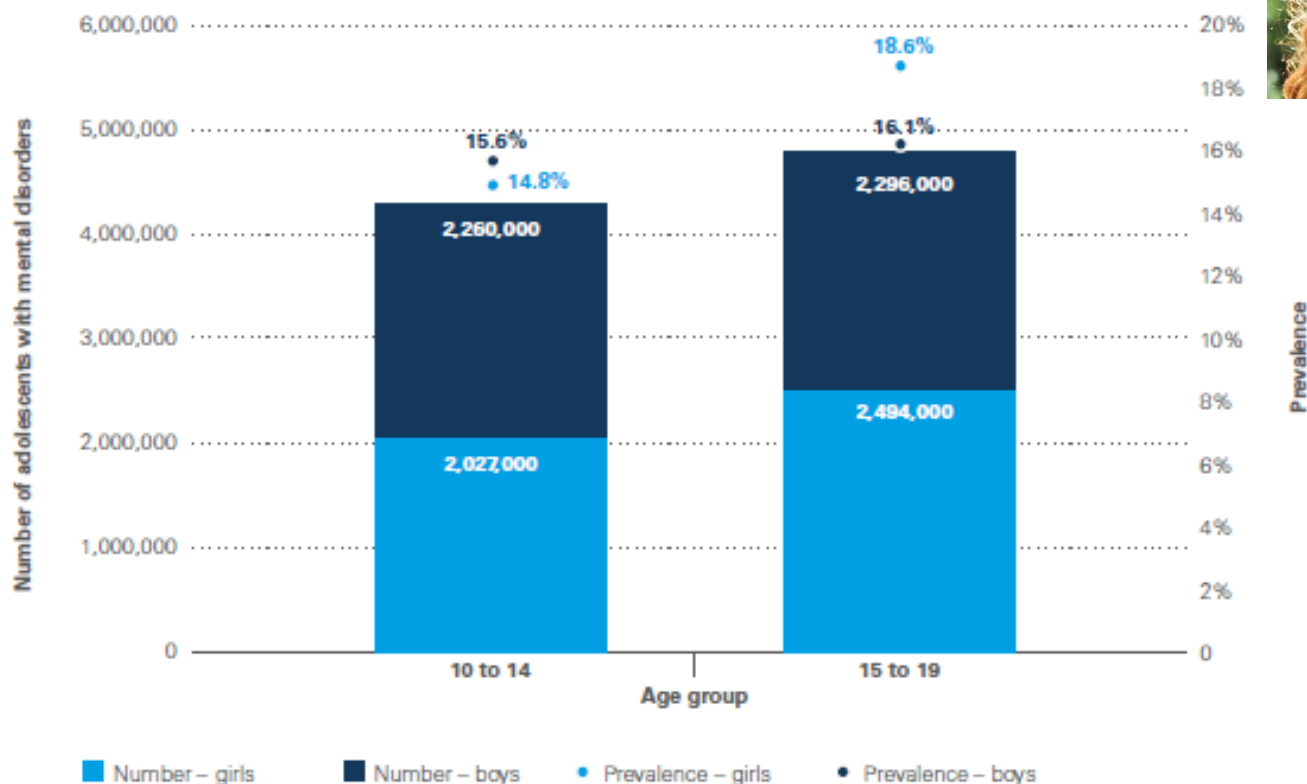
promozione della salute mentale attraverso l'attività fisica

Le *teorie salutogeniche* trovano applicazione nelle pratiche e nella promozione di stili di vita sani come nelle attività sportive che coinvolgono utenti 'svantaggiati' dei servizi di salute mentale

L'attività fisica adattata ha la capacità di migliorare la qualità di vita dei soggetti con disabilità intellettive e/o mentali attraverso due vie:

- 1. il miglioramento della salute fisica**
- 2. l'attenuamento della disabilità sociale**

prevalenza stimata e numero di adolescenti con disordini mentali in Europa, 2019

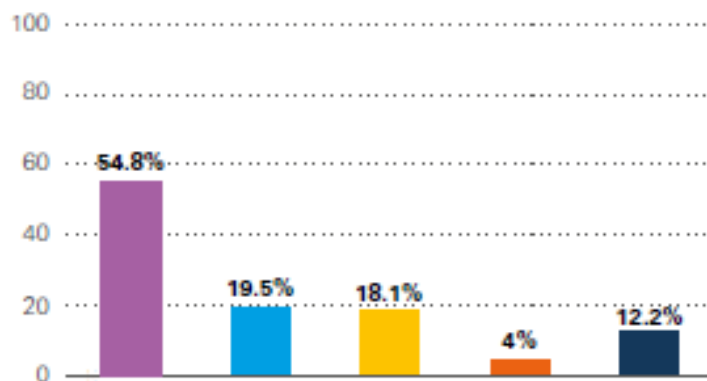


9 milioni di adolescenti europei di età 10-19 anni vivono con disordini mentali

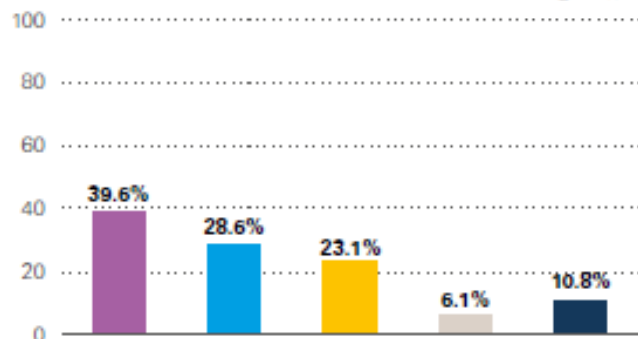


stima dei principali disordini mentali tra gli adolescenti europei, 2019

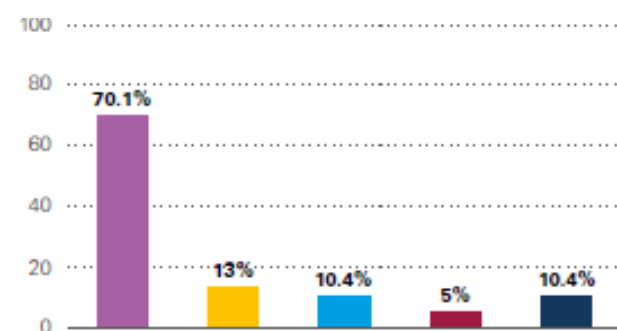
ragazze e ragazzi 1-19 anni



ragazze 1-19 anni



ragazzi 1-19 anni

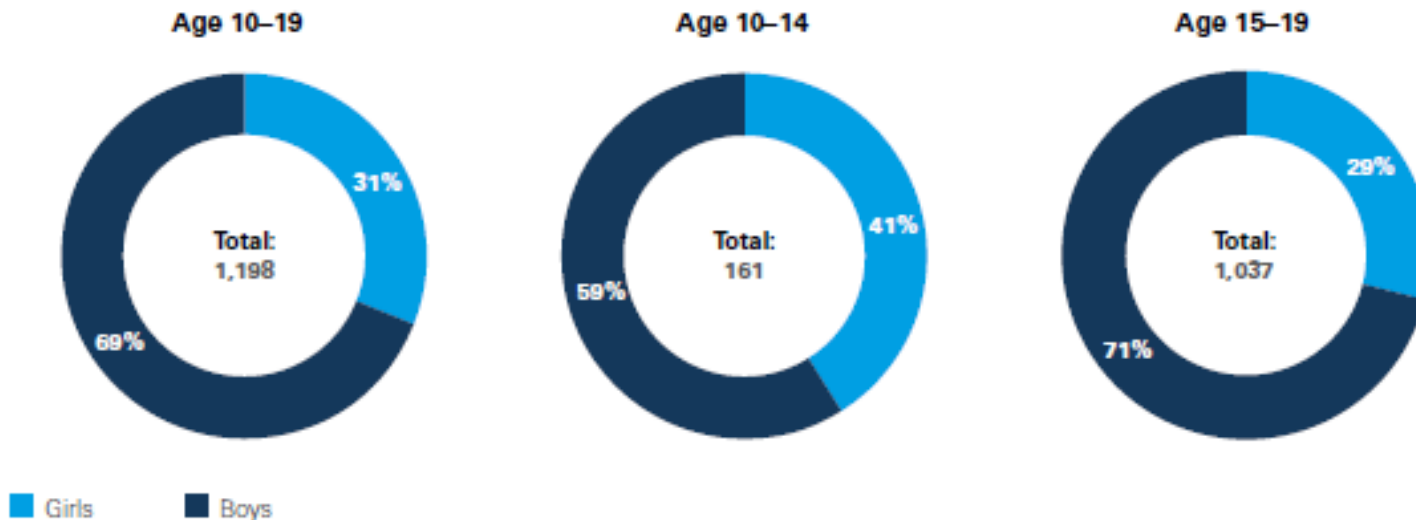


- ansia depressione
- ADHD*
- disordini delle condotte
- disordini di bipolarismo
- disordini alimentari
- disordini di spettro autistico
- restanti disordini mentali

NB. nel 2019, in Europa, ansia e depressione hanno rappresentato il 55% dei disordini mentali diagnosticati tra gli adolescenti europei

*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

stima di suicidi come causa di morte in Europa per sesso ed età, 2019



The cost of mental disorders in Europe

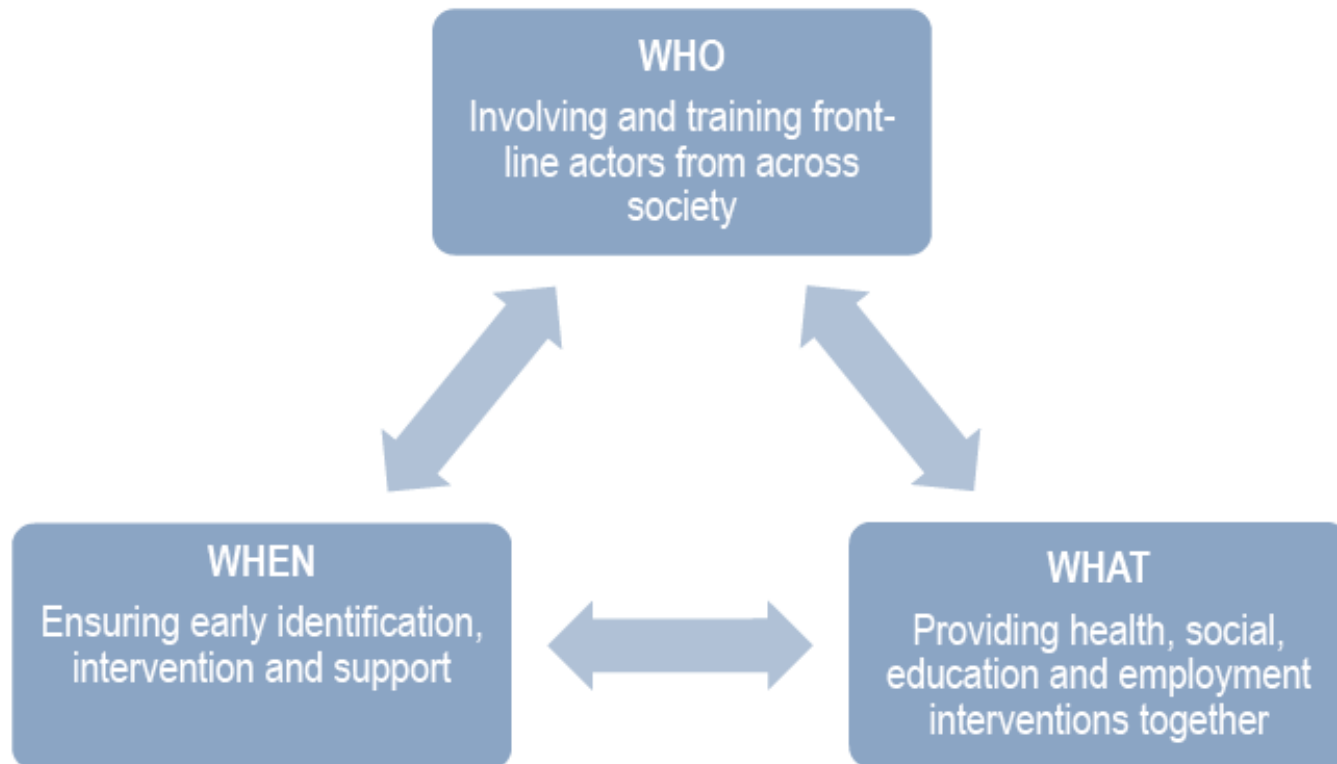


US\$57.6 billion

Salute mentale e lavoroWork

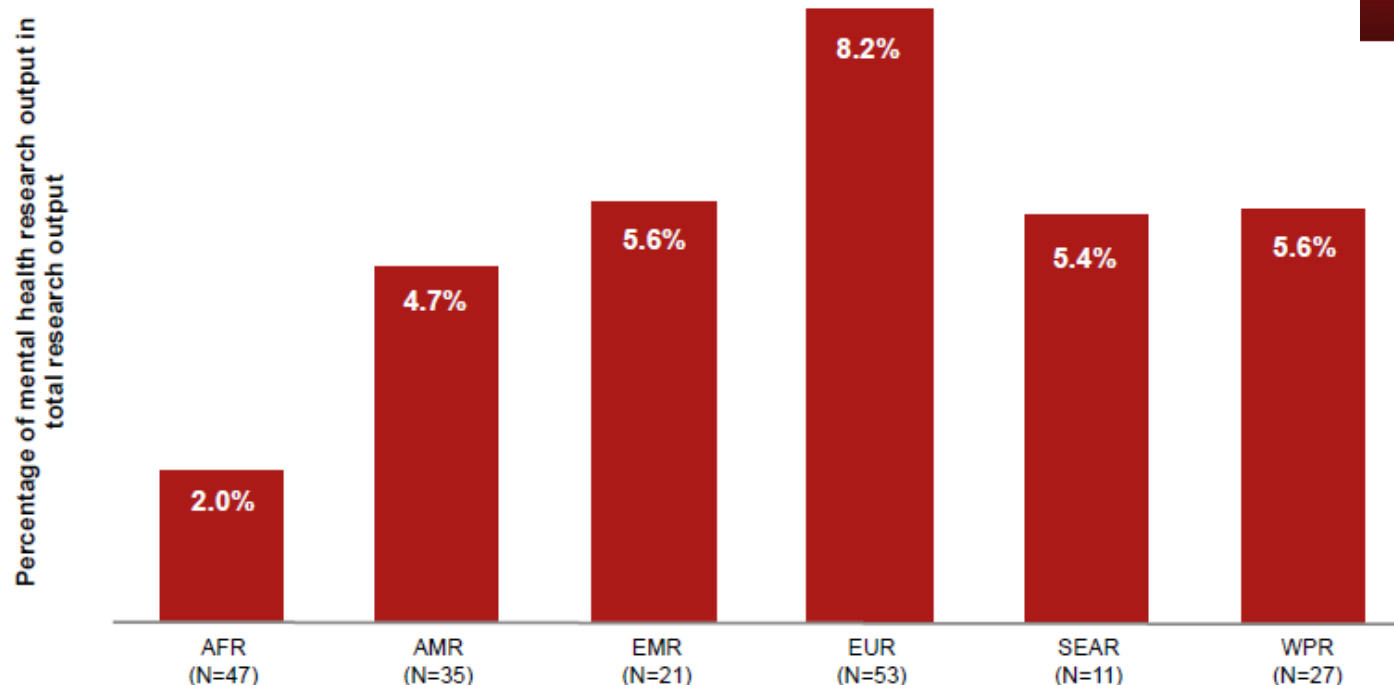
mente in forma = lavori in forma

Chi, Quando e Cosa: le tre W delle politiche integrate di Salute Mentale



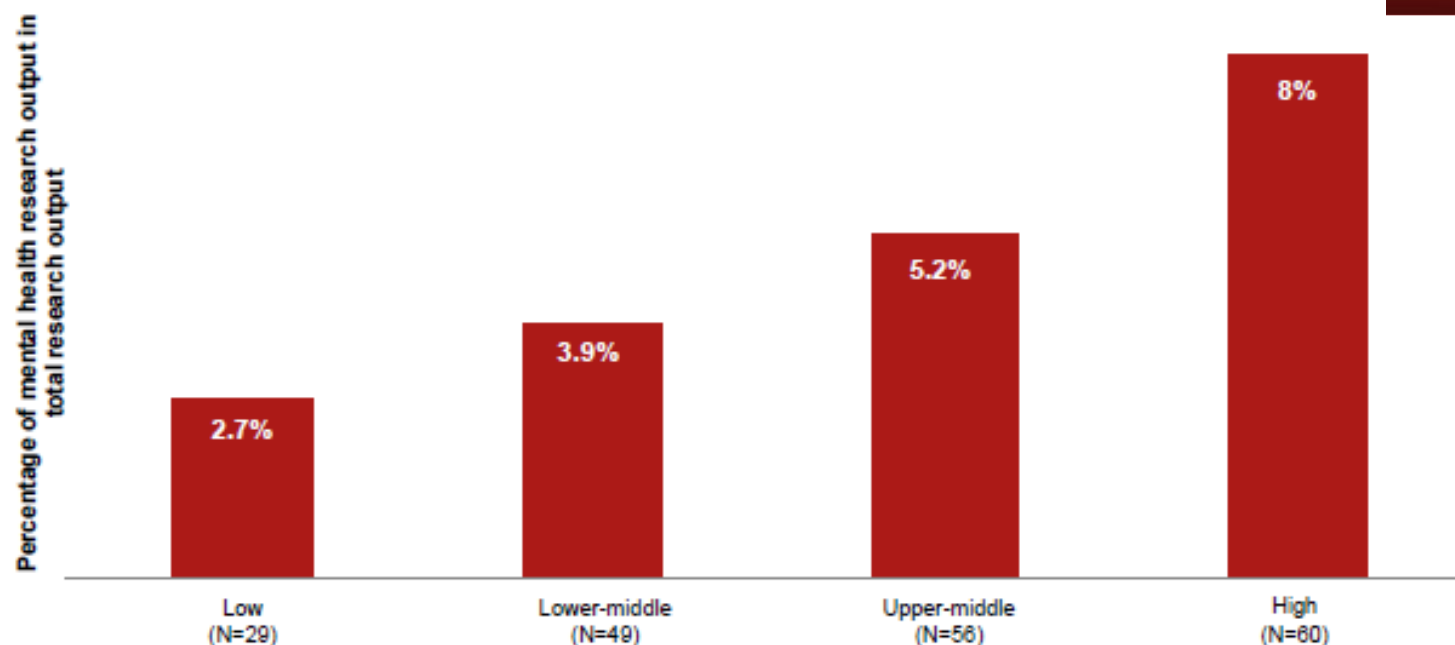
dalla consapevolezza al cambiamento nella salute mentale integrata, nelle competenze e nelle politiche del lavoro

percentuale di ricerche sulla salute mentale sul totale della ricerca OMS in Europa (2019)



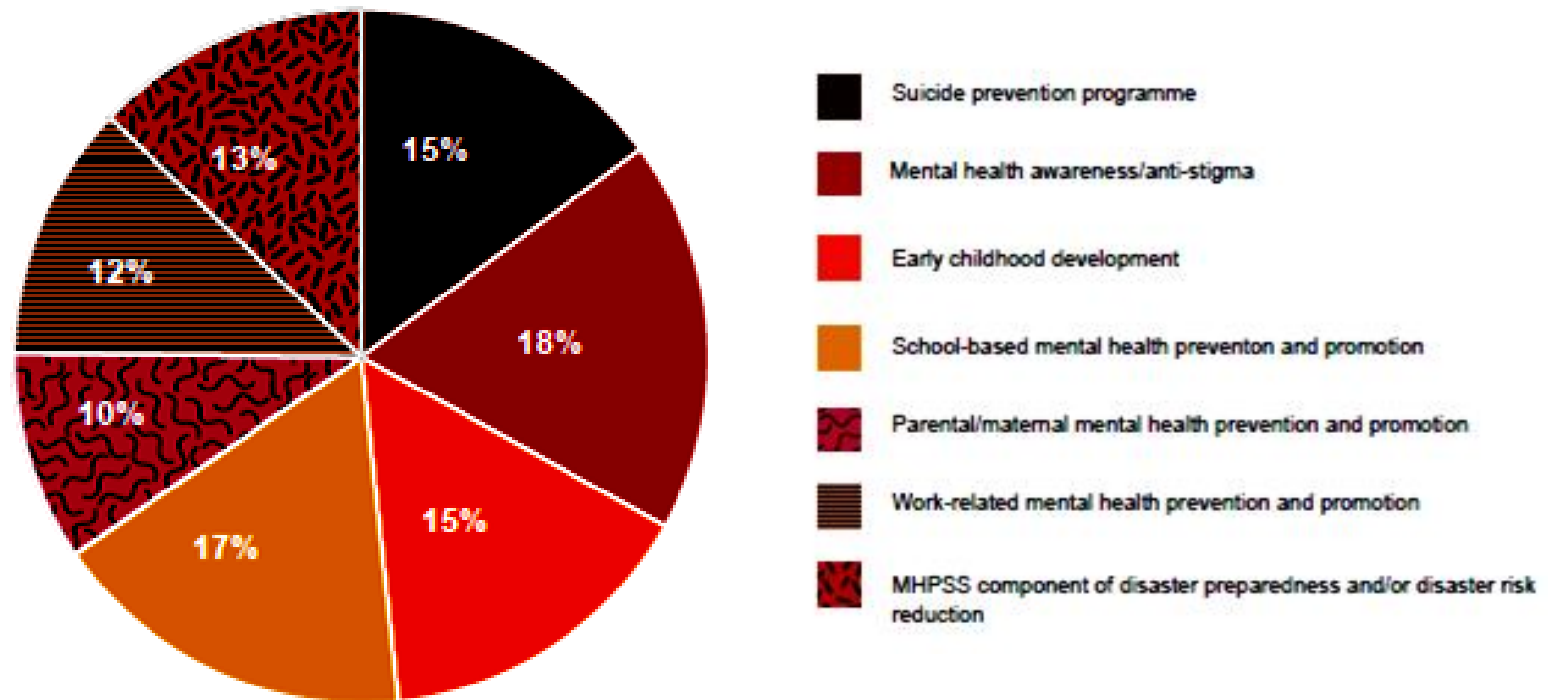
NB. I valori più elevati sono in Europa; quelli più bassi in Africa

percentuale di ricerche sulla salute mentale sul totale della ricerca OMS in Europa (2019)



NB. La produzione scientifica aumenta con i livelli di reddito dei paesi (dati Banca Mondiale); percentuale tre volte maggiore nei paesi ad alto reddito (8% del totale risultati della ricerca) rispetto ai paesi a basso reddito (2,7% di produzione totale di ricerca)

esistenza di sistemi per la salute mentale e preparazione psicosociale per emergenze/catastrofi



420 programmi di promozione e prevenzione esistenti
percentuale delle principali tipologie di programmi di funzionamento