

Giornata mondiale della salute mentale di Nicoletta Cinotti

Il 10 ottobre di ogni anno si celebra la Giornata mondiale della salute mentale, una ricorrenza istituita nel 1992 dalla Federazione Mondiale della Salute mentale - [World Federation of Mental Health](#) - e supportata dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS).

La missione della Federazione è quella di espandere la consapevolezza del ruolo della salute mentale in una visione della salute intesa come risultato di fattori biologici, psicologici, sociali e culturali, promuovendo iniziative a sostegno della prevenzione dei disturbi psichici, per favorire migliori cure e ridurre i processi di stigmatizzazione sociale ancora oggi attivi nei confronti dei disordini mentali. Ogni anno viene scelto un tema e quest'anno il tema sarà "La salute mentale è un diritto umano universale" per sottolineare l'importanza dell'estensione di questo diritto a cittadini di ogni cultura e condizione economica¹.

I dati della salute mentale nel mondo e in Italia

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), il peso globale dei disturbi mentali continua a crescere con un conseguente impatto sulla salute e sui principali aspetti sociali, umani ed economici in tutti i Paesi del mondo. Secondo la stima OMS una persona su otto soffre di un disturbo mentale che comporta comportamenti ed emozioni disregolate, ideazioni confuse, rimuginazioni e paranoie. Condizioni che comportano una diminuzione nelle capacità produttive e relazionali con un impatto che si diffonde anche nella famiglia e nella realtà sociale. La depressione è il disturbo mentale più comune e una delle principali cause di disabilità. A livello globale sono stimate circa 280 milioni di persone che soffrono di depressione con una prevalenza superiore tra le donne. Sono circa 60 milioni le persone affette da disturbo bipolare e 23 milioni soffrono di schizofrenia, disturbi che, in questo caso, vedono una prevalenza tra gli uomini.

La pandemia ha comportato un significativo aumento sia dei disturbi d'ansia (+26%) che dei disturbi depressivi (+28%) in un solo anno². Questi dati riferiti alla popolazione generale includono anche bambini e adolescenti. I disturbi d'ansia riguardano 58 milioni di bambini e adolescenti, mentre per la depressione si parla di 23 milioni di bambini e adolescenti. Numeri che fanno riflettere soprattutto se si considera che alcuni disturbi mentali si accompagnano ad una aspettativa di vita considerevolmente inferiore alla media.

Nel mondo dal 10 al 20% di bambini e adolescenti soffre di disturbi mentali e di condizioni neuropsichiatriche che ne riducono le abilità personali ed emotive. La metà delle malattie mentali ha un esordio precoce, attorno ai 14 anni e il 75% inizia prima dei 25 anni³. Queste condizioni mentali, se non trattate adeguatamente, diventano un enorme costo umano e sociale che molto spesso è affrontato primariamente dalle famiglie che si trovano di fronte ad una costante diminuzione degli investimenti in materia di salute mentale. Il divario tra le necessità di trattamento e l'offerta reale è ampio in tutto il mondo e nei paesi a basso reddito quasi la totalità delle persone con problemi mentali non riceve alcuna forma di trattamento mentre in quelli ad alto reddito la risposta copre solo una percentuale che va dal 35 al 50% della richiesta⁴.

¹ Trovi qui un video di presentazione della [World Federation of Mental Health](#)

² Fact Sheets, WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

³ Stefano Rossi, Lezioni d'amore per un figlio, Feltrinelli editore

⁴ (1) Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx), (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>, accessed 14 May 2022).

(2) [Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact](#). Geneva: World Health Organization; 2022.

Un'epidemia di stress

Il disturbo mentale più prevalente rimane lo stress che in Italia riguarda il 56% della popolazione con un aumento di 8 punti percentuali tra il 2022 e il 2023. Il 48% degli italiani si sente solo, il dato peggiore in Europa, mentre incidono sullo stato di salute mentale anche l'impatto negativo della guerra, avvertito dal 52% del campione e l'impatto degli effetti negativi del cambiamento climatico (43%, terzi in Europa)⁵.

La violenza contro le donne

Secondo l'OMS la violenza contro le donne rappresenta un problema di salute mentale di proporzioni globali enormi. L'ultimo report raccoglie i dati dal 2000 al 2018⁶ ma anche in questo caso i dati successivi al lockdown riportano un considerevole peggioramento delle percentuali di violenza domestica denunciata. Anche in questo caso la stigmatizzazione sociale incide come volano di ampliamento sia nella difficoltà ad ottenere protezione che nella difficoltà a denunciare maltrattamenti e violenze.

La violenza contro i bambini

Tutto questo dovrebbe farci ricordare che la salute mentale conta come la salute fisica e che sono tra loro strettamente correlate come ha dimostrato, negli Stati Uniti la ricerca Ace Adverse Childhood Events. In questa ricerca longitudinale è stata valutata la correlazione tra eventi traumatici e avversi nella fascia d'età dalla nascita ai 17 anni e la correlazione tra lo sviluppo in età adulta di malattie fisiche rivelando che non solo i traumi emotivi in infanzia e adolescenza correlano con un maggior rischio di sviluppo di malattie mentali ma, anche, con una maggiore propensione allo sviluppo di patologie fisiche⁷

Non c'è salute senza salute mentale

Concludendo possiamo affermare che salute mentale e salute fisica sono strettamente intrecciate e che l'una ha ricadute significative sull'altra. In questo senso non esiste salute se si stigmatizzano i problemi mentali senza prevenirli e curarli adeguatamente, proprio come dovremmo fare per i problemi legati alla salute fisica. Tuttora sono troppo insufficienti le possibilità di cura offerte dai servizi pubblici e quasi inesistenti i programmi di prevenzione per la salute mentale.

Se ormai le campagne di sensibilizzazione per la medicina preventiva hanno raggiunto importanti risultati nell'incidenza delle malattie oncologiche altrettanto dovremmo fare per la prevenzione dei disturbi mentali con programmi di educazione alla regolazione emotiva nelle scuole, Interventi basati sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute depressive, interventi di riduzione dello stress che hanno dimostrato pienamente la loro efficacia attraverso il protocollo MBSR⁸ e MBCT⁹. Riteniamo, sbagliando, che comprendere e saper gestire le emozioni siano capacità innate e ci dimentichiamo che, come abbiamo fatto campagne per la profilassi delle più comuni malattie fisiche dovremmo considerare necessarie anche campagne che educino alla regolazione delle emozioni. Nel Regno Unito, il National Institute for Clinical Excellence (NICE) ha suggerito che il protocollo MBCT sia una priorità da implementare per la prevenzione delle ricadute depressive¹⁰.

⁵ Dati AXA, Mind Health Report 2023 <https://corporate.axa.it/-/axa-mind-health-report-2023>

⁶ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341337/9789240022256-eng.pdf?sequence=1>

⁷ The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis
Open Access Published: August, 2017 DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)

⁸ Nicoletta Cinotti, Mindfulness in cinque minuti. Pratiche informali di ordinaria felicità, Gribaudo editore

⁹ Nicoletta Cinotti, Mindfulness ed emozioni, Gribaudo Editore

¹⁰ [Rebecca S. Crane](#)¹ and [Willem Kuyken](#)² The Implementation of Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Learning From the UK Health Service Experience <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3742431/>

Così come abbiamo imparato a lavarci i denti dopo ogni pasto dovremmo considerare l'attenzione alle nostre emozioni un elemento base della nostra salute e intervenire con azioni informative che possono essere corsi, libri divulgativi e incontri che aiutino nella gestione delle proprie emozioni a partire dall'infanzia¹¹ fino all'età adulta. Coltivare l'abitudine di prendere contatto con la propria interiorità dovrebbe essere un'abitudine per tutti noi, così come una sana educazione emotiva dovrebbe far parte della capacità di un buon genitore, sia rivolte ai figli che rivolte alla capacità di gestire e regolare le proprie emozioni.

Alda Merini, poetessa italiana che ha convissuto con la malattia mentale, affermava che alla base della follia sta l'emarginazione delle persone con disturbi mentali. Io aggiungerei che sta anche l'ignoranza di quelli che sono gli elementi basilari della salute mentale.

Se sappiamo come dovrebbe essere una dieta bilanciata rischiamo di non sapere quali sono gli ingredienti per una salute mentale equilibrata. Daniel Siegel e David Rock hanno provato a mettere insieme questi elementi facendo un elenco di sette attività mentali quotidiane che hanno un effetto sul benessere mentale:

- Tempo di concentrazione

Quando ci concentriamo sui compiti in modo mirato, affrontiamo sfide che creano connessioni profonde nel cervello.

- Tempo di gioco

Quando ci permettiamo di essere spontanei o creativi, divertendoci con esperienze nuove, contribuiamo a creare nuove connessioni nel cervello.

- Tempo di connessione

Quando entriamo in contatto con altre persone, possibilmente di persona, e quando ci prendiamo del tempo per apprezzare la nostra connessione con il mondo naturale che ci circonda, attiviamo e rafforziamo i circuiti relazionali del cervello.

- Tempo fisico

Quando muoviamo il nostro corpo, se possibile aerobicamente, rafforziamo il cervello in molti modi.

- Tempo interiore

Quando riflettiamo con calma all'interno, concentrandoci su sensazioni, immagini, sentimenti e pensieri, aiutiamo a integrare meglio il cervello.

- Tempo di inattività

Quando non siamo concentrati, senza un obiettivo specifico, e lasciamo che la nostra mente vaghi o semplicemente si rilassi, aiutiamo il cervello a ricaricarsi.

- Tempo di sonno

Quando diamo al cervello il riposo di cui ha bisogno, consolidiamo l'apprendimento e ci riprendiamo dalle esperienze della giornata.

Concludo con una poesia che racconta la strada del ritorno dalla malattia mentale, una strada che, talvolta, come per questo giovane autore, passa attraverso la poesia

L'ora in cui mi sentirò meglio e più forte,
Il secondo in cui dirò addio all'insonnia,
Il minuto in cui diventerò un ambasciatore.
Il momento in cui sarò in grado di prendere in mano una penna,
Scriverò molteplici poesie per esprimere questo dolore,

¹¹ Anna Llenas, I colori delle emozioni, Gribaudò editore
Anna Llenas, Il buco, Gribaudò editore

Dipingerò i muri della mia città con l'inchiostro della resilienza,
Le regole potranno essere cambiate ma non mi vergognerò dei giorni neri in cui vado in frantumi
Il momento in cui la mia mente sarà libera dall'ansia
La consapevolezza della salute mentale diventerà la strada,
Condurrò campagne perché la società sappia che questa malattia uccide milioni di persone
Il giorno in cui tornerò nel mio villaggio, dirò agli uomini che piangere è accettabile,
Dirò ai miei fratelli di non temere di parlare dei loro fardelli
Il giorno in cui guarirò, metterò un punto alla Solitudine
Sarà il segno che è giunto il momento di dire al mondo che le malattie mentali si possono curare e
che lo stigma è roba da idioti. Muctar Inkindi

Vuoi autovalutare la tua salute emotiva? Ecco una serie di test adatti all'autosomministrazione

- La scala di self-compassion, per aiutarti a valutare la tua capacità di auto-conforto. [Clicca qui](#)
- La scala per valutare la depressione e l'ansia (con punteggio calcolato automaticamente)

[Clicca qui](#)

- Una scala per valutare l'impatto di eventi stressanti. [Clicca qui](#)

© Nicoletta Cinotti 2023

Nicoletta Cinotti è psicologa, psicoterapeuta, Mindfulness teacher per MBSR, MBCT, Programma di Mindful Self-compassion, Mindfulness interpersonale.