

La salute mentale e i disturbi psicologici sono tematiche molto importanti, di cui si sente spesso parlare anche in contesti diversi.

La salute non deve essere considerata solo come assenza di malattie, infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute mentale come "uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, è in grado di far fronte agli eventi sociali della vita, è in grado di lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di fornire un contributo alla comunità".

Non è facile parlare di salute mentale:

i fattori principali che causano l'insorgere dei disturbi nella sfera della salute mentale sono di natura biologica o genetica, riflettono l'equilibrio tra l'individuo e l'ambiente in cui vive, sono legati a circostanze sociali, economiche, familiari e culturali. È sempre più difficile orientarsi in un mondo globalizzato e digitalizzato in cui anche Internet può diventare una causa dello sviluppo di disagi mentali.

Ci sono diverse manifestazioni per ogni particolare disturbo mentale.

La salute mentale influisce sulla quotidianità della vita dell'individuo, come se fosse un problema fisico. Se ci rompiamo una gamba ci farà male e avremo difficoltà a camminare, anche aiutati dalle stampelle. Chi è in questo stato non si concentrerà solo sul fatto che camminiamo male, ma noterà le stampelle, potrebbe venire a chiederci cosa è successo, mostrando preoccupazione e disponibilità ad aiutarci. Non è così facile per quanto riguarda la salute mentale.

Il disturbo è interno e talvolta il dolore psicologico può fare anche più male del dolore fisico, tanto che non è raro sentirsi parlare di autolesionismo: l'individuo si provoca da solo del dolore fisico, per esempio tagli o bruciature, per alienarsi dal dolore mentale, trovando "sollievo".

Un individuo che porta dentro di sé un disagio, può avere difficoltà anche a condurre una vita soddisfacente, a formare e mantenere relazioni sane, a mantenere un buon livello di concentrazione, di intraprendenza, di autonomia, a studiare, lavorare o perseguire interessi nel tempo libero, a prendere decisioni e fare scelte.

Questa situazione è vissuta dall'individuo come un "cane che si morde la coda". Eventi stressanti, perdite, lutti, incidenti, traumi aumentano il rischio dell'insorgere di disagi mentali e l'insorgere di questi problemi può aggravare il quadro sintomatologico.

La depressione è il problema di salute mentale più diffuso e forse anche quello più studiato e su cui si sensibilizza di più. Si può manifestare nei casi più gravi con intensi stati di insoddisfazione, tristezza, perdita di interesse nelle comuni attività quotidiane e anche in attività che prima erano molto piacevoli, possono esserci ricadute fisiche sul sonno, insonnia (che può causare l'insorgere di altri problemi, ad esempio nel film Fight Club, il protagonista soffre d'insonnia e sviluppa anche un disturbo della personalità e schizofrenia, con comportamenti estremamente violenti) o incapacità di alzarsi dal letto per eccessiva stanchezza o poca motivazione. Talvolta ci sono ricadute anche gravi sull'appetito. È comune sentire la sensazione di un nodo allo stomaco se siamo in ansia o sotto stress ma non deve diventare una normalizzazione

dei disturbi del comportamento alimentare, per cui è stata organizzata anche una giornata mondiale per sensibilizzare e dare supporto.

I disturbi alimentari sono diversi tra loro e numerosi. I più comuni e conosciuti sono l'anoressia, la bulimia, il binge eating. Questo tipo di disturbo è molto frequente tra le ragazze, in particolare nel periodo delle scuole medie e superiori.

L'adolescenza è un periodo di cambiamenti anche fisici e i ragazzi e le ragazze devono trovare la loro identità e devono mettere in equilibrio il loro sé reale e sé ideale. I cambiamenti fisici possono generare imbarazzo e insicurezze, inoltre sui social sono diffusi modelli di bellezza stereotipati, impossibili da raggiungere mantenendo uno stato di salute. Questi disturbi mentali sono strettamente legati a disturbi fisici e di salute come l'obesità o l'essere sottopeso.

I disturbi mentali hanno anche connotazioni sociali. I disturbi depressivi sono più frequenti nell'Italia centrale e meridionale. È più frequente tra soggetti che hanno più di 35 anni e un basso livello d'istruzione. I divari non sono solo territoriali, ma sono anche

Camilla Lizzo

3° Csu

Le stampe delle
Salute mentale

legati alle condizioni economiche.
"Forse la salute mentale è roba
da ricchi" (Marracash - Dubbi). La
condizione economica della famiglia
influisce sul benessere mentale. "D soldi
hanno la felicità" non è una frase
vera in ogni caso perché non si può
comprare un'emozione ma avere
una stabilità economica, che ci può
garantire una vita dignitosa è uno
dei bisogni più importanti della
piramide di Maslow.

Le Nazioni Unite hanno inserito nella
Agenda Globale per lo Sviluppo Sostenibile,
il disagio mentale come uno degli
Sustainable Development Goals da
raggiungere entro il 2030. Sono sempre
più promosse le attività di cura e
assistenza e anche per la prevenzione
primaria. Il Sistema Sanitario Nazionale
vuole promuovere una maggiore integra-
zione tra servizi sanitari e sociali. Nelle
scuole sono organizzate, anche dagli
stessi studenti, lezioni sulle salute
mentale per sensibilizzare e dare
uno spazio sicuro ai giovani.

Nonostante questo la situazione non
è migliorata molto. Giorgia Meloni
ha deciso di tagliare i fondi per
la lotta contro i disturbi alimentari e

Le file d'attesa nei centri specializzati sono molto lunghe. Andare da uno psicologo o psicoterapeuta può essere molto costoso e non tutte le famiglie possono permetterselo anche se sono proprio queste famiglie più in difficoltà che ne hanno più bisogno.

È importante che chi soffre di questi disagi non venga mai lasciato solo.

Le fasce di popolazioni più anziane sono le più a rischio di fronte alla depressione

e sono aiutati anche da volontari con programmi finalizzati a incrementare l'attività fisica e ridurre l'isolamento sociale.

A partire dalla terza età, gli anziani subiscono un declino di tutte le capacità mentali, sono più deboli e si indeboliscono anche le difese immunitarie. Gli anziani perdono autonomia e indipendenza, ne sono consapevoli e non vogliono essere un peso, ma così si isolano ancora di più e favoriscono l'insorgere di problemi più gravi.

Durante ogni fascia d'età possiamo riscontrare problemi mentali, in noi stessi o in chi ci circonda, e questo può fare paura.

È importante conoscere il problema e riconoscere di aver bisogno di una mano.

È importante aiutare gli altri tanto quanto è importante sapersi far aiutare.

A volte ci sembra di stare così male da pensare

che nessuno possa capirci, di essere noi quelli diversi.

È importante riconoscere la diversità, interpretandola come un punto di forza. È importante imparare ad essere empatici, affinché il nostro punto di forza possa salvare anche chi è diverso da noi.

A volte abbiamo paura e parlare dei nostri conflitti interiori, non troviamo le parole, non vogliamo sbagliare o apparire come "strani", pensiamo di non poter essere capiti.

L'uomo in ogni epoca è stato caratterizzato dai suoi problemi e dalle malattie della psiche.

In molte epoche questi disagi prendevano in modo generico il nome di "follie" e non ci si preoccupava di trovare cure. Molti poeti trovavano conforto scrivendo (Francesco Petrarca, Il Secretum) e ad oggi leggere di qualcuno che ha vissuto i nostri stessi disagi o ascoltare canzoni in cui riflettiamo il nostro stato mentale può dare conforto anche a noi.