

Giornata mondiale salute mentale

Il 10 ottobre ricorre la 16^a Giornata Mondiale per la Salute Mentale, un appuntamento organizzato dalla *World Federation for Mental Health*, che dal 1992 ad oggi si commemora in oltre 100 paesi del mondo a livello locale, regionale e anche nazionale.

Il tema di questa 16^a Giornata riguarda la necessità di **fare della salute mentale una priorità globale** favorendo l'aumento proporzionale dei servizi preposti alla cura grazie al supporto attivo e l'azione dei cittadini su diversi fronti.

Diverse sono le motivazioni che hanno spinto a organizzare ogni anno questa giornata, una sicuramente molto importante affonda le sue radici nel desiderio di aumentare la comprensione pubblica rispetto a questa malattia a discapito della discriminazione e dello stigma che spesso colpiscono le persone affette da disturbi psichici. E sebbene ciò sia urgente, siamo consapevoli che non sarebbe comunque sufficiente se nel frattempo non ci si adoperasse per promuovere strategie per un benessere mentale e umano complessivo.

Come Caritas Ambrosiana crediamo, in particolare, nell'**urgenza di una formazione capillare** e rivolta non solo alle persone delle nostre parrocchie, ma a tutta la cittadinanza **per contribuire alla creazione di una nuova mentalità**, necessaria per cambiare il sentire

emotivo sottostante, e quindi l'atteggiamento, verso coloro che hanno disagi di ordine psichico.

Si stima che **la percentuale di persone che soffrono una malattia mentale** sia sempre più elevata, circa **l'11-12% della popolazione mondiale**. E' una malattia che colpisce tutti, senza risparmiare nessuno per età, ceto sociale, cultura e che accomuna persone di ogni nazione con la stessa violenza e drammaticità. Si ritiene che ogni anno più del 27% degli adulti in Europa sperimenti almeno una forma di disagio mentale. I disordini depressivi e la schizofrenia sono le forme più diffuse di malattia mentale nell'Unione Europea e per il 2020 ci si aspetta che la depressione occupi la posizione più alta fra le cause di malessere nel mondo occidentale. L'appello della *World Federation for Mental Health* è rivolto ad ogni cittadino: davanti a questa situazione di sofferenza crediamo che ognuno di noi possa giocare un ruolo nel farsi voce per chi non ha voce che sia un nostro familiare, amico, vicino di casa come anche persone a noi sconosciute.

Le considerazioni fatte dalla *World Federation for Mental Health* per questa giornata sono su scala mondiale e, sebbene l'Italia e la nostra regione, provincia o città abbiano le proprie caratteristiche, può essere interessante conoscere alcuni dati della situazione complessiva alla luce dei quali ciascuno potrà poi leggere la propria situazione locale.

Un problema che tale federazione, insieme ad altre organizzazioni, non si stanca di denunciare è, ad esempio, **la scarsa presenza di risorse umane, sociali e**

finanziare rese disponibili per affrontare tale realtà problematica e complessa, il **come siano distribuite in modo iniquo** a livello mondiale e **spesso usate anche in modo poco efficace**.

Come per ogni problema sociale, non basta adoperarsi come volontari per migliorare la situazione di coloro che soffrono se a tale azione non corrisponde anche un cambiamento istituzionale, ad esempio, con una legislazione volta alla protezione dei diritti umani e civili di queste persone. E sembra che solo i due terzi dei paesi del mondo abbiano una strategia politica specifica per la salute mentale. Circa il 30% dei paesi non ha un fondo specifico per la cura della malattia mentale e dei 101 paesi che ce l'hanno, il 25% per fronteggiare tale situazione spende meno dell'1% di tutte le risorse destinate alla salute.

Cosa possiamo fare noi, cittadini comuni?

E' intanto utile ricordare che ci sono **diversi tipi di azioni di advocacy** o **sostegno attivo**, ad esempio:

- , il favorire una maggiore consapevolezza grazie a informazioni corrette e incontri di sensibilizzazione,
- i gruppi di mutuo aiuto,
- il counseling, la difesa e la denuncia,

E' importante **aiutare le persone comuni ad approfondire la propria conoscenza della malattia mentale** così da non limitarsi a quanto, a volte in modo scandalistico, si apprende dai mass-media. Poiché fanno per lo più notizia i malati violenti e pericolosi, da qui il passo è breve per credere che tutti i malati psichici lo siano. Una volta fatta questa generalizzazione, spesso non

ci si preoccupa più di rivederla. Così aumenta la barriera fra noi e l'altro, una barriera fatta di pregiudizio, paura, esclusione. Qui entra in gioco la responsabilità di ciascuno ossia la scelta di aiutare queste persone a vincere la vergogna che avvolge loro e i loro familiari, di affiancarle nella ricerca di alloggio e lavoro, di permettere a ciascuno di accedere ai servizi preposti alla cura, la scelta di agire al fine di ridurre discriminazione e pregiudizi verso ciascun malato.

La dott.ssa Gro Harlem Brundtland, Direttore Generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2001 dedicò il *Resoconto Mondiale della Salute* alla salute mentale, con il titolo "**Comprensione nuova - Speranza nuova**". Siamo anche noi convinti che una migliore comprensione dei molteplici fattori, biologici – fisiologici - psicologici e sociali, secondo il modello bio-psico-sociale dei disturbi psichici, possa favorire almeno l'abbassamento, se non l'eliminazione, della barriera dello stigma verso tali persone. Da qui la disponibilità a organizzare corsi di formazione là dove una realtà, diocesana e non, ce ne faccia richiesta. Come Area di Bisogno di Caritas Ambrosiana stiamo infatti operando a livello formativo in diversi decanati della Diocesi con corsi di primo livello nei quali offrire l'ABC della salute mentale e le motivazioni all'impegno, corsi di secondo livello con interventi su tematiche specifiche e problematiche attuali della salute mentale. Affianchiamo nuovi volontari offrendo loro una formazione più mirata e li accompagniamo con una supervisione costante.

Anche sul nostro territorio sarebbe urgente **rafforzare la comunicazione fra ambito sanitario e ambito sociale** poiché la malattia mentale spesso è causa e conseguenza di esclusione sociale. Una volta sviluppata la malattia seguono infatti problemi per l'alloggio, il lavoro, l'accesso ai servizi, l'essere parte di una rete sociale,... A sua volta ci sono diversi fattori di rischio che influenzano lo sviluppo di problemi di salute mentale quali, ad esempio, lo svantaggio socio economico, la povertà, la mancanza di un lavoro, l'assenza di casa, l'essere membro di un gruppo di minoranza, ... Queste persone necessitano non solo di cura, o di alloggio e lavoro, elementi importanti di una vita quotidiana, **ma anche di sentirsi parte di una contesto relazionale e sociale accogliente**. In gioco è la qualità della loro vita, non solo quella della cura. Per far intuire quanto sia rilevante l'impatto che la malattia mentale ha a livello personale, familiare ma anche collettivo riportiamo alcuni dati estrapolati dall'ultimo Piano Regionale per la Salute Mentale pubblicato nel giugno 2004. Sono dati relativi alla prevalenza dei disturbi psichici in Lombardia: si stima che ogni anno soffrano di schizofrenia 32.000 - 48.000 persone, di depressione 700.000, di disturbo affettivo bipolare 95.000 e di disturbi d'ansia circa 980.000 persone. Se invece ci limitiamo alla città di Milano, dai dati di una ricerca del 2006 svolta dall'azienda ospedaliera Fatebenefratelli è emerso che circa 10.000 persone in un anno hanno avuto una prescrizione di antipsicotici e che circa 100.000 persone in un anno hanno avuto una prestazione psichiatrica.

Il problema della salute mentale coinvolge l'intera esistenza e sfera relazionale di coloro che ne soffrono. Sarebbe quindi illusorio il credere che la sua risoluzione sia delegabile all'ambito sanitario: come l'uomo è complesso, così lo è

anche la sua realtà psichica e questa, per essere curata, chiede un intervento sinergico fra diversi soggetti. Qui, come Caritas Ambrosiana, ci sentiamo chiamati in gioco, anello di una rete informale capace di dare un proprio contributo unico e prezioso grazie anche alle diverse tipologie di intervento messe in campo. Alla scuola del nostro Arcivescovo che ha dedicato questi anni pastorali al tema della famiglia, ci piacerebbe poi, in particolare, **aiutare le comunità locali a valorizzare e sostenere le famiglie di tali persone malate**. Ogni famiglia si scopre infatti impreparata ad affrontare quanto sta accadendo quando un proprio caro inizia a manifestare un forte disagio psichico. E' una sfida umana e formativa che può essere sostenuta grazie ad un sostegno non solo professionale, ma sociale, ecclesiale e civile, una sfida che potrà aiutare ad abbassare il livello di ansia che i membri della famiglia vivono e incoraggiarli a collaborare per il successo della cura dei propri cari.

Area Salute Mentale - Caritas Ambrosiana