

IL PREGIUDIZIO SULLA MALATTIA MENTALE È DIFFICILE DA SRADICARE.



Ministero della Salute

**I disturbi mentali
si possono curare.**

Guardali con occhi nuovi:
quelli dell'informazione.

PIÙ INFORMAZIONE MENO DISCRIMINAZIONE

La frequenza e la natura delle **malattie mentali**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che i disturbi mentali siano ai primi posti come carico di sofferenza e di disabilità per la popolazione e che tendano all'aumento nei paesi industrializzati.

In uno studio recente è risultato che in Italia poco meno del 10% della popolazione soffre, nell'arco di un anno, di uno dei disturbi mentali più frequenti, quali depressione ed ansia; inoltre poco meno dell'1% della popolazione soffre di disturbi meno frequenti, più difficili da capire e spesso più gravi.

Sono molto numerose le persone che hanno problemi psicologici che non sono abbastanza gravi perché si possa fare una diagnosi secondo i criteri delle classificazioni internazionali delle malattie, ma che comunque provocano malessere e difficoltà nella vita di tutti i giorni.

Vi siete chiesti come mai sopra si è parlato di disturbi e non di malattie?

Si preferisce parlare di disturbi perché non si conoscono ancora bene le cause di queste condizioni, alcune diagnosi sono ancora controverse ed è molto marcata l'influenza delle situazioni di vita e delle esperienze personali.



I sintomi principali

Per farsi un'idea dei vari disturbi mentali, è forse meglio parlare non dei disturbi stessi, ma dei sintomi che possono essere presenti, in modo diverso, da disturbo a disturbo. Alcuni di questi sintomi sono comuni, tanto che molte persone li hanno sperimentati in qualche momento della loro vita.

I sintomi più frequenti e più noti sono quelli di tipo **depressivo** ed **ansioso** (ansie, fobie, attacchi di panico, sintomi ossessivi e compulsivi).

Altri sintomi facilmente comprensibili riguardano il **comportamento alimentare** o la **dipendenza** da alcol, da altre sostanze o da attività come il gioco d'azzardo.

Vi sono poi sintomi rari e meno facili da capire che sono detti **psicotici**, che sono di due tipi. Alcuni sono particolarmente strani ed evidenti, tra cui: pensieri sconnessi, allucinazioni, come sentire le voci o avere visioni, o deliri, cioè credere in cose incredibili per tutti o di essere dotati di inesistenti poteri eccezionali o sentirsi ingiustamente perseguitati e di conseguenza avere comportamenti apparentemente stravaganti.

L'altro gruppo dei sintomi psicotici è caratterizzato da tendenza all'isolamento e alla chiusura ai rapporti interpersonali, inerzia e mancanza di iniziativa, povertà di emozioni e di affetti; questi sintomi sono spesso difficili da distinguere da sintomi simili che possono essere presenti nella depressione o nella grande timidezza.

E' comunque importante sapere che avere uno o più sintomi non significa necessariamente soffrire di un disturbo mentale. Perché si possa parlare di disturbo mentale è necessario che i sintomi siano presenti per un certo periodo di tempo e associati in varia misura tra loro.

Per **tutti** questi sintomi ci sono **interventi notevolmente efficaci**, cioè capaci di ridurre l'intensità e la durata. Si tratta sia di farmaci che di interventi psicosociali, individuali e di gruppo, quali psicoterapia, psicoeducazione, riabilitazione, insegnamento di abilità sociali, e anche la partecipazione a gruppi di mutuoaiuto.

La “malattia mentale”

Quando si parla di “malattia mentale” ci si riferisce di solito ad un particolare disturbo mentale, o meglio a un gruppo di disturbi mentali noti come **sindromi schizofreniche**. La schizofrenia è caratterizzata dalla **presenza** e dalla **persistenza nel tempo** di alcuni dei sintomi che sono stati definiti prima “psicotici”.

Si tratta del disturbo mentale che più **può fare paura** e **suscitare diffidenza**. La paura e la diffidenza sono umanamente comprensibili, ma solo in piccola parte giustificate.

E' infatti utile sapere che gli studi condotti fino ad oggi dimostrano che:

- se si interviene precocemente, non appena il disturbo si è manifestato, si riesce a far sì che la persona possa riprendere una vita normale o quasi normale;
- i deliri e le allucinazioni possono spesso essere eliminati o tenuti sotto controllo con trattamenti farmacologici; talvolta la persona stessa può imparare a fronteggiarli con opportune strategie;
- la chiusura, la perdita di energia, la perdita di motivazione, possono essere alleviati aiutando la persona che ne soffre a definire obiettivi realistici di vita e a realizzarli insegnandole o reinsegnandole abilità sociali;
- i familiari possono diventare degli alleati nella cura se la famiglia è aiutata con programmi specifici a migliorare le capacità di comunicazione e di risoluzione comune dei problemi;
- molte persone che soffrono di schizofrenia e che hanno smesso di lavorare o di studiare possono tornare a tali attività, anche se talora a un livello meno impegnativo, in imprese pubbliche o private o in cooperative sociali, od essere inseriti in laboratori di avviamento professionale.

Chi soffre di **schizofrenia** è pericoloso?

Le persone che soffrono di schizofrenia per lo più sono miti ed indifese, spesso anche depresse, e sono molto più spesso **vittime di reati che autori di reati.**

E' anche purtroppo ancora frequente che commettano suicidio. Se chi soffre di schizofrenia è ben trattato da servizi competenti che lo seguono con regolarità, la possibilità di atti violenti verso gli altri è minima.

In genere chi soffre di schizofrenia va trattato esattamente come qualunque altra persona. Se è violento o formula minacce o ha spesso un comportamento molto disturbante, va segnalato subito ai servizi psichiatrici competenti o alle Forze dell'Ordine.



Che cosa puoi fare tu per aiutare chi soffre di **schizofrenia**?

Tratta chi soffre di schizofrenia come vorresti essere trattato tu. Le cose che servono a queste persone sono le stesse che servirebbero a rendere più piacevole la tua vita: cordialità, amicizia, la possibilità di frequentare luoghi di incontro aperti a tutti senza sentirsi discriminati, un lavoro o una attività che li faccia sentire utili.

Aiutali a fissare obiettivi, anche piccoli, e a lavorare per raggiungerli, esprimendo loro apprezzamento piuttosto che critiche (già ne hanno ricevute tante), scherza e sorridi con loro e non di loro. Sono qualche volta un po' strani, ma forse l'incontro con qualcuno di diverso può arricchire anche te.

Segnala ai centri di salute mentale o ai centri di ascolto delle Aziende sanitarie o alle associazioni di volontariato che operano in questo campo, i casi di persone che non si prendono più cura del loro aspetto, fanno discorsi strani, parlano per la strada con qualcuno che non c'è, vedono negli altri dei nemici, non escono più di casa o minacciano di uccidersi (non è assolutamente vero che chi dice che si vuole suicidare, poi non lo faccia). Ricorda che ci sono interventi efficaci ed è importante che queste persone possano riceverli.

Segnala alle Forze dell'Ordine le persone che commettono reati o fanno minacce, come faresti per chiunque altro; se sai che sono in cura, fai la segnalazione ai servizi di salute mentale.

Se puoi, fai **attività di volontariato**. In ogni città esistono associazioni che si occupano di questi problemi. Sul sito www.ministerosalute.it puoi, inoltre, trovare indirizzi utili.

Un sentito ringraziamento al Prof. Piero Morosini (Istituto Superiore di Sanità) per la cura, la dedizione e il decisivo apporto nella elaborazione dei contenuti del presente pieghevole.

Il programma contro il **pregiudizio**.

Questo documento rappresenta un prodotto del *Programma nazionale di comunicazione e di informazione contro lo stigma e il pregiudizio in salute mentale con il coinvolgimento della scuola*, promosso dal Ministero della Salute al fine di aumentare la consapevolezza sugli effetti negativi di atteggiamenti stigmatizzanti nei confronti delle persone con malattie mentali.

Il Programma, realizzato con il supporto del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Scientifica, ha coinvolto il mondo della scuola mediante:

- l'organizzazione di un seminario nazionale;
- l'effettuazione di un'indagine sugli atteggiamenti dei giovani nei confronti delle malattie mentali e di un sondaggio sulle esperienze scolastiche sul tema;
- la promozione di interventi mirati in alcune scuole italiane.

Potete consultare il sito www.ministerosalute.it per avere altre informazioni sul tema del pregiudizio e per conoscere in dettaglio le iniziative realizzate nell'ambito del Programma.





Ministero della Salute

www.ministerosalute.it

**I disturbi mentali
si possono curare.**

PIÙ INFORMAZIONE MENO DISCRIMINAZIONE