# La salute mentale

Un opuscolo informativo
a cura di :

AL PARCO
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE O.N.L.U.S.

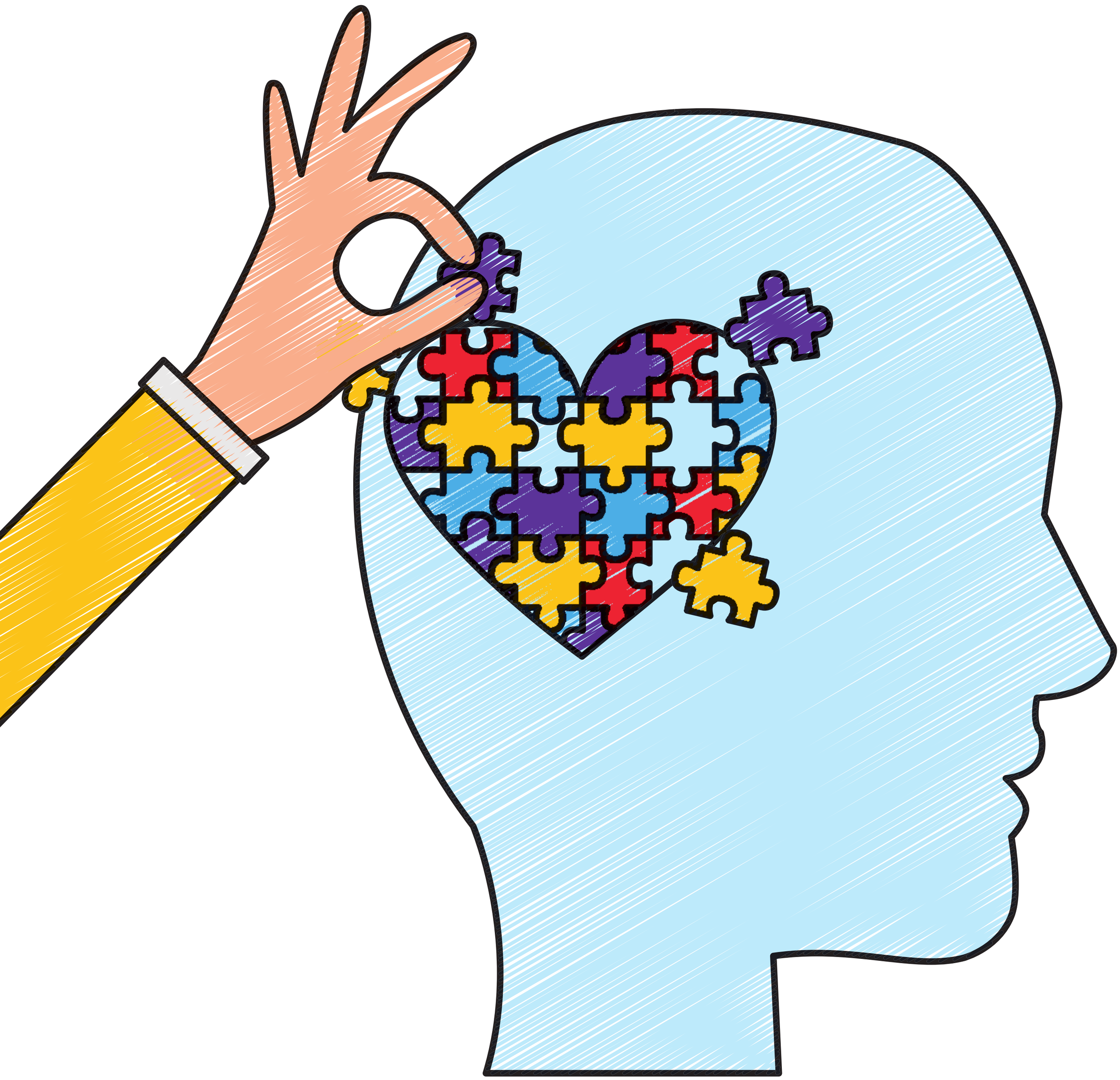
LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO OPUSCOLO SONO REPERIBILI SUL SITO UFFICIALE DEL MINISTERO DELLA SALUTE :www.salute.gov.it

# Conoscere per accettare

A più di quarant'anni dalla Legge "Basaglia", la 180 del 1978, è ancora aperto il problema di una corretta informazione per superare la discriminazione sul disagio mentale e favorire l'inclusione delle persone che ne soffrono.
Nel nostro Paese una persona su quattro ogni anno ha esperienza di un problema di salute mentale.
In un anno i servizi specialistici del Servizio sanitario nazionale assistono più di 850mila persone. Il tema è quindi quanto mai diffuso, riguarda forse ogni famiglia,
direttamente o indirettamente ognuno di noi. Conoscerlo è l1unico modo per non lasciarsene intimorire e darsi la forza di includere nella nostra vita la fragilità.

Perché non c'è salute senza salute mentale

# Cosa si intende per SALUTE e BENESSERE MENTALE?



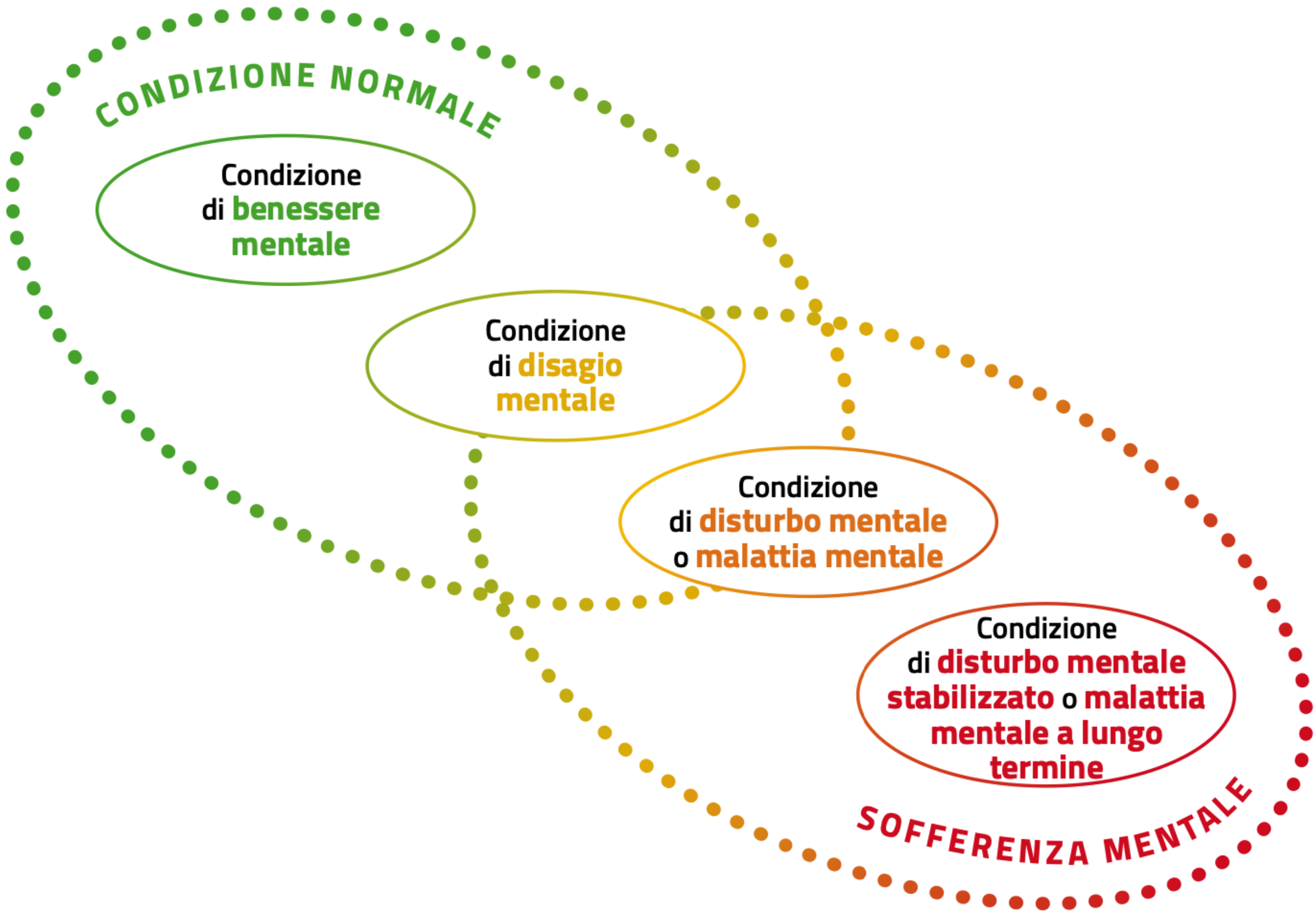
**“Non c’è salute senza salute mentale”. Questo è il principio su cui si basa il Pia- no di azione per la salute mentale 2013- 2020 dell’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) che riassume quanto detta- to dalla Costituzione dell’OMS: “la salute è uno stato di completo benesse- re fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità”.**

**Il benessere mentale è una componente essenziale della definizione di salute data dall’OMS. Una buona salute mentale con- sente agli individui di realizzarsi, di supe- rare le tensioni della vita di tutti i giorni, di lavorare in maniera produttiva e di contri- buire alla vita della comunità.**

**È uno stato di benessere emotivo e psicologico cui l’individuo tende costantemente nelle alterne situazioni dell’esistenza e nel quale è in grado di:**

- **realizzare i propri bisogni a partire dalle proprie capacità co- gnitive ed emozionali;**
- **esercitare la propria funzione nella società e nella vita di co- munità costruendo e mantenendo buone relazioni;**
- **far fronte alle esigenze della vita quotidiana, superando le tensioni e gestendo ed esprimendo le proprie emozioni e le proprie capacità di cambiamento per raggiungere una soddi- sfacente qualità di vita;**
- **operare le proprie scelte ed esprimere la propria creatività e spi- rito di iniziativa lavorando in maniera produttiva.**

# LA SALUTE MENTALE HA UN CARATTERE DINAMICO E PUÒ MANIFESTARSI IN 4 DIVERSE CONDIZIONI



# Difficoltà a rivolgersi a un professionista o ad una struttura specializzata

Cosa succede nella mente di una persona quando non vuole curarsi? La presenza di un disturbo mentale implica frequentemente una manifestazione di profonda vergogna. Il ruolo della vergogna nello sviluppo e nel mantenimento del disagio psicologico degli adulti è molto comune. La vergogna, quindi, può essere conside- rata un fattore chiave per lo sviluppo e/o il mantenimento del disagio psicologico e dei successivi proble- mi di salute mentale in alcuni adulti con disabilità intellettive lievi o moderate.

Come convincere una persona con pro- blemi di salute mentale a curarsi se non vuole farsi curare? Si può aiutare chi non vuole essere aiutato? È importante che chiunque voglia veramente aiutare una persona con problemi di salute mentale cerchi di motivarla a prendere contatto con i servizi di salute mentale presenti sul territorio. Questi servizi possono dare in- formazioni corrette, costruire una rete di fiducia e di supporto che è il primo passo per un percorso di cura efficace.

# Facciamo chiarezza

I problemi di salute mentale possono colpire chiunque e proprio sulla salute mentale sono molte le false informazioni circolanti. Ciò può portare a un isolamento delle persone affette da disagi mentali che spesso arrivano a provare vergogna per il loro stato di “non normalità”.
Quali sono, quindi, gli stereotipi/pregiudizi più diffusi che sono alla base della stigmatizzazione?

**FALSO**

*I problemi di disagio mentale sono rari e a me non può succedere.*

**VERO**

**In realtà una persona su quattro ogni anno ha esperienza di un problema di salute mentale.**

**FALSO**

*Non si può aiutare chi ha problemi di salute mentale.*

**VERO**

**Ci sono moltissime cose che si possono fare per aiutare chi ha problemi di salute mentale, per fare la differenza nella loro vita. Innanzitutto, ad esempio, si deve cercare di stabilire un contatto con la persona affetta da disagio mentale ascoltandola senza giudicarla, trattandola allo stesso modo delle persone cosiddette "normali", e così via.**

**FALSO**

*Dai problemi di salute mentale non si esce.*

**VERO**

**È vero che i problemi di salute mentale possono non scomparire per sempre, ma molte persone che ne sono affette lavorano, hanno famiglia e conducono una vita piena.**

**FALSO**

*Dalla malattia mentale non si guarisce.*

**VERO**

**La malattia mentale non necessariamente ha un decorso negativo. Gli studi evidenziano che 1/3 delle persone guarisce completamente, 1/3 mantiene un livello medio di disturbo, con normale vita sociale, e 1/3 vive invece con una grave disabilità.**
**La falsa credenza per cui la malattia mentale è sempre una malattia incurabile porta alla perdita di fiducia, disperazione, abbandono e logorio dei rapporti interpersonali.**

**Nel mondo** 300 milioni **di persone soffrono di** depressione,

60 milioni **di** disturbo affettivo bipolare,

50 milioni **di** demenza

**In Italia** **più di** 850mila **persone sono** assistite

**dai** servizi specialistici,

335mila **per** la prima volta

# *A chi rivolgersi?*

## LA RETE DEI SERVIZI

**SERVIZI PER L'ASSISTENZA DIURNA: I CENTRI DI SALUTE MENTALE (CSM)**

**IL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE (DSM)**

**SERVIZI SEMIRESIDENZIALI: I CENTRI DIURNI (CD)**

**SERVIZI RESIDENZIALI: RESIDENZE TERAPEUTICO-RIABILITATIVE E SOCIO-RIABILITATIVE**

**SERVIZI OSPEDALIER: I SERVIZI PSICHIATRICI DI DIAGNOSI E CURA (SPDC) E I DAY HOSPITAL (DH)**