

# Celebra la Giornata mondiale della salute mentale

**Superare lo stigma: Scopri di più sulla salute mentale e perché il tuo benessere è importante**



La salute mentale è importante tanto quanto quella fisica. E sono entrambe ugualmente importanti per la tua salute e il tuo benessere generale. Tuttavia, lo stigma – o credenze e atteggiamenti negativi – continua a impedire a molte persone con problemi di salute mentale di ricevere aiuto.

Lo stigma può presentarsi in molte forme. Può provenire dalle persone intorno a te, dal modo in cui si formano sistemi e politiche nella tua comunità e anche partire da dentro di te. Lo stigma persiste anche nelle culture in cui esiste una legislazione per proteggere i diritti umani delle persone con problemi di salute mentale.

La Giornata mondiale della salute mentale si celebra ogni anno il 10 ottobre. L'obiettivo è aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale. Poiché lo stigma è spesso radicato nella paura e nell'incomprensione, prendiamoci un momento per approfondire l'argomento in onore della Giornata mondiale della salute mentale.

## **Cos'è la salute mentale?**

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute mentale comprende il benessere emotivo, psicologico e sociale. Influisce sul modo in cui pensi, senti e agisci. Aiuta anche a determinare come gestisci lo stress, ti relazioni con gli altri e fai scelte sane.

Contrariamente a quanto molti pensano, le malattie mentali non rappresentano una mancanza di autodisciplina o difetti del carattere. Inoltre, di solito non vanno e vengono, come una fase o uno stadio della vita.



**10 ottobre**

.....  
**Buona festa della salute mentale**

**Optum**

In effetti, i problemi di salute mentale sono problemi di natura clinica. E si sviluppano come risultato di fattori biologici, psicologici e sociali. Possono colpire persone di ogni estrazione, area geografica e gruppo demografico.

### **I problemi di salute fisica e mentale sono correlati?**

Le malattie mentali possono influenzare tutti gli aspetti della vita, compresa la salute generale, i rapporti personali, la carriera e le finanze. Questo proprio come fa la salute fisica, cioè il benessere generale del tuo corpo.

Si possono avere problemi di uno o dell'altro tipo, o di entrambi. Ciò significa che i problemi di salute fisica e mentale possono essere separati. Possono essere problemi di salute interconnessi. E possono anche causarsi a vicenda o concausarsi.

Le persone che soffrono di problemi di salute mentale spesso manifestano sintomi fisici. Ad esempio, le persone depresse possono soffrire di mal di testa, affaticamento o problemi di digestione. E le persone con disturbi d'ansia possono avere problemi di stomaco, sonno e concentrazione.

### **Cosa posso fare per favorire la mia salute mentale e il mio benessere?**

Esistono molti modi comprovati per contribuire a coltivare la tua salute mentale ed emotiva. Inizia pensando a come gestire in modo proattivo lo stress, mantenere l'ottimismo e sviluppare la resilienza. Ad esempio, per gestire lo stress, evita di impegnarti troppo sul lavoro e nella vita personale.

Inoltre, fai cose che ti aiutino a rilasciare la tensione. Prenditi del tempo per rilassarti, tenerti in movimento, ridere e partecipare ad attività divertenti che ti piacciono.

Stabilire legami sociali significativi con persone edificanti può aiutarti a portare gioia e positività anche nella tua vita. Lo stesso vale per la pratica della gratitudine, che può aiutarti a ricordare gli aspetti positivi della vita anche quando i tempi sono difficili.

E se riscontri un problema di salute mentale, pratica l'autocura e chiedi supporto.

### **Bibliografia:**

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." [www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination](http://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination) Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." [www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness) Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." [www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems](http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems) Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response) Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141753-082023