



Promuovere la salute mentale a casa e sul lavoro



Quando qualcuno ti chiede come stai, quanto è probabile che tu risponda con un semplice “Bene, grazie. E tu?”

Magari stai davvero bene, ma se invece fossi stressato, arrabbiato, triste, ansioso o stessi vivendo un'altra emozione difficile, lo diresti?

Nella maggior parte dei casi, sia all'interno che all'esterno della nostra cerchia ristretta, molti di noi non si sentirebbero a proprio agio nel condividere ciò che provano davvero. Allo stesso modo, per paura di oltrepassare i limiti o di sembrare dei ficcanaso, molti di noi non si sentirebbero a proprio agio nel fare pressione su un amico o un collega per fargli condividere ciò che prova.

Ma evitare di parlare di emozioni e momenti difficili, siano essi temporanei o continuativi, può ingrandire quello stigma che circonda la salute mentale.

Superare lo stigma

Molte persone convivono con depressione e ansia situazionali o croniche oppure con altre questioni legate alla salute mentale. A livello globale, si stima che il 15% degli adulti in età lavorativa e il 12% delle persone soffrano di un disturbo di salute mentale.^{1,2} Per lo più tali disturbi non vengono curati.

Atteggiamenti negativi, convinzioni e stereotipi permangono tra persone, sistemi e politiche comunitarie, anche in culture con leggi che proteggono i diritti alla salute mentale. Questo stigma impedisce a molte persone di cercare supporto. Allo stesso tempo, alcuni non si rendono conto di aver bisogno di aiuto, mentre altri credono, sbagliando, che aver bisogno di aiuto sia un segno di debolezza.

Altri semplicemente non hanno accesso a risorse per la salute mentale.

Sono questi tutti i motivi per cui la Giornata mondiale della salute mentale si celebra ogni anno il 10 ottobre. Organizzazioni e istituzioni globali e nazionali - tra cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità - uniscono le forze per renderci ancora più consapevoli dell'importanza della salute mentale, ottenere supporto e aiutare ad adottare politiche e sistemi per chi ne ha bisogno.



**10 ottobre
è la Giornata
mondiale della
salute mentale**

A livello globale si stima che:

il 15%
degli adulti in età lavorativa

il 12%
della popolazione generale

soffrono di un
disturbo di salute mentale.

Comprendere la salute mentale

La tua salute mentale è importante tanto quanto quella fisica; per questo sono ugualmente importanti per la tua salute e il tuo benessere a livello generale. Proprio come per la salute fisica, anche quella mentale può influenzare tutti gli aspetti della vita, compresa la salute generale, i rapporti personali, la carriera e le finanze.

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, le relazioni con gli altri e fai scelte sane. Ecco alcuni segnali comuni dei problemi di salute mentale:

- Preoccupazione o paura eccessive
- Tristezza, disperazione o sensazione di “vuoto” persistente
- Cambiamenti estremi dell’umore, inclusa irritabilità o rabbia
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari, nel livello di energia o nei modelli di sonno
- Aumento dell’uso di alcol o altre sostanze
- Dolori e malesseri fisici persistenti
- Incapacità di svolgere attività quotidiane o di gestire i problemi quotidiani e lo stress

La maggior parte delle persone vive questo tipo di emozioni di tanto in tanto. Se queste sensazioni persistono ostacolando il tuo funzionamento quotidiano, allora potrebbe trattarsi di un disturbo di salute mentale, che è una condizione medica curabile.

Le condizioni di salute mentale possono svilupparsi come conseguenza di fattori biologici, psicologici e sociali. A ogni latitudine le persone di ogni genere, di qualsiasi estrazione e in qualsiasi circostanza possono avere problemi e condizioni di salute mentale.

Fonti

1. Organizzazione Mondiale della Sanità. Mental health at work. Pubblicato il 28 settembre 2022.
2. Organizzazione Mondiale della Sanità. Mental disorders. Pubblicato l'8 giugno 2022.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Recensito a marzo 2024.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. Consultato il 10 luglio 2024.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Pubblicato il 14 febbraio 2024.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Pubblicato il 22 dicembre 2022.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Aggiornato il 18 febbraio 2022.

È importante notare che: Lo stesso disturbo di salute mentale può manifestarsi in modi diversi per persone diverse. Ad esempio, sia gli uomini che le donne che soffrono di depressione possono sentirsi tristi, inutili o esausti, dormire troppo o avere difficoltà a dormire e avere problemi fisici come quelli digestivi.

Ma, rispetto alle donne, gli uomini che soffrono di depressione hanno maggiori probabilità di essere irritabili, arrabbiati e combattivi. Hanno maggiori probabilità di ricorrere a “comportamenti di evasione”, come ad esempio lavorare per molte ore o dedicarsi anima e corpo allo sport o ad altre attività. Rispetto alle donne hanno anche maggiori probabilità di incorrere in comportamenti a rischio, come ad esempio guidare in modo pericoloso o abusare di alcol o sostanze.

Promuovere la salute mentale e il benessere

Ci sono molti modi comprovati che possono aiutarti a coltivare la tua salute mentale ed emotiva, tra cui:

- Gestire proattivamente 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.
- Fare cose che ti aiutano a sciogliere la tensione, come ad esempio prenderti del tempo per rilassarti, fare movimento, ridere e partecipare ad attività divertenti.
- Creare relazioni sociali significative con persone edificanti per dare gioia e positività alla tua vita.
- Esercitare la gratitudine per ricordare il buono della vita, anche nei tempi duri.
- Ricordati che i problemi di salute mentale si possono curare. Se tu o qualcuno a te vicino sta vivendo un problema di salute mentale, chiedi un consulto a un medico o un professionista della salute mentale.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Aggiornato il 4 ottobre 2021.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Pubblicato il 8 settembre 2022.

Federazione mondiale per la salute mentale (WFMH), fondatore della Giornata mondiale della salute mentale, 10 ottobre. Pubblicato il 17 aprile 2024.

Organizzazione Mondiale della Sanità. Gender and health. Pubblicato il 24 maggio 2021.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

©2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

WF14178131.145004-072024 OHC