

Sostegno **essenziale**



Sostenere una persona cara durante il recupero legato a un disturbo mentale



Il suicidio è un fenomeno globale: è infatti una delle principali cause di morte a livello mondiale e rappresenta circa un decesso su 100.¹ Inoltre, per ogni suicidio ci sono più di 20 tentativi di suicidio.²

I disturbi mentali sono spesso collegati a pensieri o tentativi suicidi. A livello globale, secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sono 280 milioni le persone, di tutte le età, che soffrono di depressione, che è la principale causa di disabilità in tutto il mondo ed è un disturbo che può portare al suicidio.³ Solo nel primo anno di pandemia, l'incidenza della depressione e dell'ansia (anch'essa un fattore di rischio per il suicidio) è aumentata di oltre il 25%.⁴

Tuttavia, sebbene nel mondo quasi un miliardo di persone soffra di un disturbo mentale, chiedere e ricevere assistenza è troppo spesso un percorso pieno di ostacoli.⁵ A livello globale, relativamente poche persone hanno accesso a servizi di salute mentale di qualità, ad esempio:

- Il divario nella disponibilità di servizi per la depressione è ampio tra i diversi Paesi. Anche in quelli ad alto reddito, solo un terzo delle persone depresse riceve una vera e propria assistenza sanitaria mentale e si stima che si usufruisca di un trattamento minimamente adeguato della depressione nel 23% dei casi nei Paesi ad alto reddito e nel 3% nei Paesi a reddito basso e medio-basso.⁶
- Il 71% delle persone affette da psicosi in tutto il mondo non riceve servizi di salute mentale.⁷
- Nei Paesi a reddito basso e medio, oltre il 75% delle persone con disturbi mentali e da uso di sostanze stupefacenti non viene trattato per la propria patologia.⁸

Anche la stigmatizzazione è un ostacolo importante. Infatti, la stigmatizzazione, la discriminazione e la violazione dei diritti umani delle persone con disturbi mentali sono diffuse nelle comunità e nei sistemi sanitari di tutto il mondo: in 20 Paesi il tentato suicidio è ancora un crimine.⁹

Eppure, c'è speranza. A livello globale, organizzazioni internazionali come l'OMS e l'UNICEF e molte organizzazioni a livello nazionale stanno promuovendo la sensibilizzazione sulla salute e sul benessere mentale e stanno lavorando per rendere disponibili ulteriori risorse. Si stanno facendo progressi.

In ogni caso, definendo il giusto piano di assistenza e aderendo a tale piano, la maggior parte delle persone a cui è stata diagnosticata una malattia mentale riesce a essere funzionale e convivere con il proprio disturbo con successo. Un fattore che contribuisce enormemente a tale successo è avere la comprensione e il sostegno delle persone care.

Ecco alcuni modi per aiutare le persone care con disturbi mentali nel loro percorso di recupero:



Considera sempre il quadro generale

Tieni presente che i disturbi mentali possono essere situazionali (ossia, verificarsi durante un periodo di incertezza o crisi oppure in seguito a un evento destabilizzante) o cronici (cioè persistere per tre mesi o più). Alcune persone convivono con malattie mentali croniche per tutta la vita. Inoltre, i disturbi mentali situazionali non trattati possono diventare malattie mentali croniche.

In entrambi i casi, la salute mentale influisce sul benessere emotivo, psicologico e sociale e sul modo di pensare, sentire e agire. Incide anche sulla funzionalità a livello quotidiano, sulla gestione dello stress, sui rapporti interpersonali e sulla modalità con cui si prendono le decisioni.¹⁰ Pertanto, la persona a te cara potrebbero agire e/o reagire in modi che trovi difficili da capire o gestire. Se non è già in cura, incoraggiala a chiedere aiuto.

Qualora disponibile, può consultare uno specialista di salute mentale e/o un medico in grado di aiutarla con il trattamento. Può anche rivolgersi a un ente che si occupa di sensibilizzazione o istituisce gruppi di sostegno che può aiutarla a usufruire delle risorse o dei servizi disponibili.



Porta pazienza riguardo al recupero

Determinare la diagnosi e il piano di trattamento giusti per soddisfare le esigenze specifiche di un individuo richiede tempo: non esiste una soluzione che vada bene per tutti, nemmeno per le persone affette dallo stesso disturbo. È importante che venga condotta una valutazione completa da parte di un operatore sanitario esperto in salute mentale, poiché segni o sintomi simili possono ricondurre a malattie diverse. Inoltre, è importante che la persona riceva una valutazione medica completa da parte di un operatore sanitario per garantire che i sintomi non siano correlati a una patologia medica.

A seconda del disturbo mentale e della gravità del disturbo stesso, il piano di trattamento include solitamente l'auto-aiuto, la psicoterapia, l'assunzione di farmaci o una combinazione di rimedi. Per acquisire una migliore conoscenza di base del disturbo e capire cosa aspettarti, puoi documentarti utilizzando fonti e risorse cliniche affidabili.

Da parte tua, fai tutto il possibile per incoraggiare la persona cara a seguire il piano di trattamento. Cerca di capire che il percorso di recupero è un processo continuo fatto di miglioramenti e battute di arresto. L'applicazione del piano di trattamento richiederà del tempo, man mano che la persona effettuerà la terapia per imparare come affrontare e gestire il proprio disturbo, si abituerà al suo nuovo modo di essere e si adatterà ai farmaci che assume. Tu puoi solo fare del tuo meglio per il tuo caro e per te. Ti assicuriamo che il tuo sostegno fa la differenza.



Dimostra interesse e rispetto

Spesso, quando qualcuno scopre di avere una malattia mentale, che sia situazionale o cronica, la sua autostima subisce un duro colpo ed è necessario coltivarla. Contatta la persona a te cara e chiedile come sta. L'aiuterà a capire che ci tieni. Se la persona interessata non vuole parlarne, dille che va bene e che tu ci sei, se e quando vorrà farlo.

Se invece ne parla con te, ascolta senza giudicare. Preparati al fatto che potrebbe essere difficile per te capire cosa sta passando e potrebbe prendere decisioni sul

trattamento e sul processo di recupero diverse da quelle che prenderesti tu nella stessa situazione. In altre parole, evita di intervenire con consigli non richiesti o di prevaricarla cercando di reindirizzare le sue decisioni o risolvere i suoi problemi.

Cerca di ricordarti che il tuo scopo è aiutarla a gestire la situazione, non dettare le scelte da fare. Tieni presente che, affinché la terapia dia i risultati migliori, è importante che la persona si senta coinvolta e abbia il controllo (al meglio delle proprie capacità) delle decisioni e del processo di guarigione.



Concentrati sulla persona

A seconda del disturbo e della sua gravità, la persona a te cara potrebbe non comprendere del tutto come stai cercando di aiutarla o cosa stai passando. Fai comunque del tuo meglio per distinguere il disturbo dalla persona. Il tuo caro sta imparando ad affrontare una malattia mentale, ma lui o lei non è la malattia mentale. Fai del tuo meglio per essere presente e coltivare il suo senso di sé e di personalità. Cerca di essere presente e di supporto senza concentrarti sul disturbo, ad esempio invitalo a fare una passeggiata, a mangiare con te o a fare qualcos'altro che entrambi possiate apprezzare mentre trascorrete del tempo insieme. Inoltre, fagli sentire anche il tuo senso di personalità e che avete un rapporto di complicità. Parlagli della tua vita, proprio come faresti con qualsiasi altro amico o persona cara.



Prenditi cura di te

Se sei la figura di assistenza principale o si fa largamente affidamento su di te per il coinvolgimento nel processo di guarigione della persona interessata, prenditi cura anche di te. A seconda del tuo ruolo, questo può significare dedicare del tempo solo a te, dormire bene la notte, mangiare cibi nutrienti e fare esercizio fisico. Se sei la figura di assistenza principale, pensa a come aiutare la persona a te cara a essere più autosufficiente, ad esempio facendole impostare un promemoria nel calendario o una sveglia per il prossimo appuntamento per la terapia o per prendere le medicine. Inoltre, se e quando è possibile, condividi la responsabilità con altri membri della famiglia o persone della rete di assistenza.



Trova e custodisci motivi di speranza

I disturbi mentali a volte possono sembrare scoraggianti oppure opprimenti, e mantenere la speranza è una parte fondamentale del processo di recupero. Per te e la persona cara può essere utile partecipare un gruppo di sostegno e ascoltare la storia della guarigione degli altri. Può aiutarvi a capire cosa aspettarvi e in che modo altri hanno affrontato esperienze simili durante il loro percorso di recupero.

In questo viaggio verso la ripresa, ti assicuriamo che c'è speranza. Definendo il giusto piano di assistenza e aderendo a tale piano, la maggior parte delle persone a cui è stata diagnosticata una malattia mentale impara a convivere con il proprio disturbo.



Fonti:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022.
Accesso effettuato il 19 luglio 2022.

2. World Health Organization. Suicide prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Si apre in una nuova finestra. Accesso effettuato il 21 luglio 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 13 settembre 2021.
Accesso effettuato il 21 luglio 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022.
Accesso effettuato il 19 luglio 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Si apre in una nuova finestra. Accesso effettuato a luglio 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022.
Accesso effettuato il 19 luglio 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 28 febbraio 2022.
Accesso effettuato il 18 luglio 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2021.
Accesso effettuato il 19 luglio 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 13 settembre 2021.
Accesso effettuato il 19 luglio 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: 27 agosto 2020.

Accesso effettuato il 18 luglio 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Si apre in una nuova finestra. Accesso effettuato il 15 luglio 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-caregivers/Supporting-Recovery

Si apre in una nuova finestra. Accesso effettuato il 15 luglio 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Si apre in una nuova finestra. Accesso effettuato il 15 luglio 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Si apre in una nuova finestra. Ultimo aggiornamento: ottobre 2017.

Accesso effettuato il 15 luglio 2022.



Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno che ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il **112** o recati al pronto soccorso più vicino. Per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi, chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline, precedentemente nota come National Suicide Prevention Lifeline) al numero **988** o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Puoi anche inviare un messaggio al **988** o chattare su 988.lifeline.org. La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.*



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno che ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino. Per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi, chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline, precedentemente nota come National Suicide Prevention Lifeline) al numero 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Puoi anche inviare un messaggio al 988 o chattare su 988.lifeline.org. La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.*

*La linea di ascolto fornisce servizi telefonici per la gestione delle crisi in tempo reale in inglese e spagnolo e utilizza Language Line Solutions per fornire servizi di traduzione in più di altre 250 lingue per le persone che chiamano il 988.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC