

Sostenere una persona cara nel guarire da una condizione mentale

Il suicidio è un fenomeno globale che colpisce persone in tutte le regioni del mondo. Di fatto, è una delle principali cause di morte in tutto il mondo e rappresenta circa un decesso su 100.¹ E per ogni suicidio si contano oltre 20 tentati suicidi.²

I disturbi della salute mentale si ricollegano spesso a pensieri suicidari o a tentati suicidi. A livello globale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, WHO) stima che 280 milioni di persone di ogni età soffrano di depressione, ovvero la principale causa di disabilità a livello mondiale e il disturbo che può portare al suicidio.³ Ansia e depressione (con rischio suicidario) sono aumentati di oltre il 25% solo nel primo anno di pandemia.⁴

Tuttavia, con quasi un miliardo di persone al mondo che soffrono di problemi mentali, cercare e ricevere cure troppo spesso rappresenta ancora un ostacolo significativo.⁵ A livello globale, relativamente poche persone hanno accesso a servizi di salute mentale di qualità. Ad esempio:

- Il divario nella copertura dei servizi contro la depressione è ampio in tutti i Paesi. Anche nei Paesi ad alto reddito, solo un terzo delle persone affette da depressione riceve cure ufficiali e si stima che un trattamento minimamente adeguato contro la depressione vari dal 23% nei Paesi ad alto reddito al 3% in quelli a reddito medio-basso.⁶
- Tra coloro che soffrono di psicosi in tutto il mondo, il 71% non riceve servizi di salute mentale.⁷
- Nei Paesi a basso e medio reddito, oltre il 75% delle persone con disturbi mentali e legati all'uso di sostanze non riceve alcun trattamento per la propria condizione.⁸

Lo stigma è un altro ostacolo significativo. Stigma, discriminazione e violazioni dei diritti umani contro le persone con problemi di salute mentale sono infatti diffusi nelle comunità e nei sistemi assistenziali di tutto il mondo, con 20 Paesi che ancora continuano a criminalizzare il tentato suicidio.⁹

Eppure c'è speranza. Organizzazioni internazionali come l'WHO e l'Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia (United Nations Children's Fund, UNICEF) oltre a numerose associazioni a livello nazionale, stanno conducendo campagne di sensibilizzazione sulla salute e il benessere mentale e si adoperano per creare più risorse. Si stanno facendo progressi.

In ogni caso, con il giusto piano terapeutico e il rispetto di esso, la maggior parte delle persone a cui è stata diagnosticata una malattia mentale può funzionare e convivere con successo con la propria condizione. Un fattore importante di successo è la comprensione e il sostegno delle persone che si prendono cura di loro.

Ecco alcuni modi per fare la tua parte e aiutare le persone a te care nel loro percorso di recupero:



Concentrati sulla 'visione d'insieme'

Ricorda che i problemi mentali possono essere situazionali (cioè verificarsi in un periodo di incertezza, di crisi o durante un evento che cambia la vita) o cronici (quando un disturbo persiste per almeno 3 mesi). Alcune persone convivono con una malattia mentale cronica per tutta la vita. Inoltre, una condizione di salute mentale situazionale non trattata può diventare una malattia cronica.

In entrambi i casi, la salute mentale influisce sul benessere emotivo, psicologico e sociale di una persona e sul modo in cui pensa, sente e agisce. Ha un impatto anche sul modo in cui una persona funziona giorno per giorno, gestisce lo stress, si relaziona con gli altri e prende decisioni.¹⁰ Pertanto, i nostri cari potrebbero agire e/o reagire in modi che per te sono difficili da comprendere o gestire. Se non sono già in cura, incoraggiali a chiedere aiuto.

Se disponibile, possono consultare un professionista della salute mentale e/o un medico che possa aiutarli con il trattamento da seguire. Possono anche rivolgersi a un'ente di patrocinio o un gruppo di sostegno che li metterà in contatto con le risorse o i servizi disponibili.



Sii paziente durante il recupero

Stabilire una diagnosi e un percorso di trattamento adeguati alle esigenze specifiche di un individuo richiede tempo: non esiste una soluzione valida per tutti, anche per coloro che soffrono della stessa patologia. Una valutazione completa condotta da un operatore sanitario abilitato nel trattamento della salute mentale è importante poiché molte condizioni differenti possono mostrare segni o sintomi simili. 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 condizione clinica.

A seconda della condizione di salute mentale e della sua gravità, il piano di trattamento comprende di solito auto-aiuto, psicoterapia, farmaci o una loro combinazione. Per meglio comprendere una condizione e cosa aspettarsi, prendi in considerazione la possibilità di effettuare qualche ricerca di base utilizzando fonti e risorse cliniche attendibili.

Da parte tua, fai del tuo meglio per incoraggiare i tuoi cari a rispettare il piano di cura. Renditi conto che il percorso di recupero è un processo continuo con miglioramenti e battute d'arresto. L'implementazione del piano di cura richiederà del tempo poiché la persona dovrà imparare gradualmente ad affrontare e gestire la propria condizione, abituarsi al nuovo modo di essere e anche adattarsi ai farmaci che assume. Puoi fare solo del tuo meglio per te e per i nostri cari. E non dubitare: il tuo aiuto fa la differenza.



Dimostra interesse e rispetto

Quando qualcuno scopre di avere una malattia mentale, sia situazionale che cronica, la sua autostima viene spesso danneggiata e dovrà quindi essere coltivata. Contattali e chiedigli come stanno. Questo li aiuterà a sapere che tieni a loro. Se non vogliono parlarne, fagli sapere che va bene e che sarai lì per loro se e quando vorranno farlo.

Se si aprono, ascolta senza giudizio. Preparati al fatto che potrebbe essere difficile, per te, capire ciò che stanno attraversando e che potrebbero prendere decisioni sul loro trattamento e sul processo di recupero diverse da quelle che prenderesti tu nella loro situazione. In altre parole, evita di intervenire con consigli non richiesti o di esagerare cercando di reindirizzare le loro decisioni o risolvere i loro problemi.

Cerca di ricordare che sei lì per aiutarli a superare tutto questo, non per dettare le loro scelte. Tieni presente che, per ottenere i migliori risultati da un trattamento, è importante che la persona si senta coinvolta e abbia il controllo (al meglio delle proprie capacità) sulle proprie decisioni e sul processo di recupero.



Concentrati sulla persona

A seconda della condizione e della sua gravità, la persona a cui tieni potrebbe non comprendere appieno come stai cercando di aiutarla o cosa stai attraversando. Fai comunque del tuo meglio per separare la condizione dalla persona. Mentre i nostri cari imparano ad affrontare una malattia mentale, ricordati che loro non rappresentano la malattia mentale. Fai del tuo meglio per essere presente e coltivare il loro senso di sé e della loro personalità. Cerca dei modi per essere presente e solidale senza concentrarti sulla condizione, come invitarli a fare una passeggiata o a mangiare insieme oppure qualcos'altro che potete apprezzare entrambi mentre passate del tempo insieme. Lascia inoltre che sentano il tuo senso di personalità e cameratismo. Parla con loro delle cose che accadono nella tua vita, proprio come faresti con qualsiasi altro amico o persona a cui tieni.



Prenditi cura di te

Se sei il caregiver principale o hai comunque un peso significativo nel processo di recupero della persona in questione, assicurati di prenderti cura anche di te stesso. A seconda del ruolo ciò può significare prendersi del tempo per sé stessi, dormire bene la notte, mangiare cibi nutrienti e fare attività fisica. Se sei il caregiver principale della persona in questione, pensa a come puoi aiutarla a diventare più autosufficiente, ad esempio facendole impostare un promemoria o una sveglia sul calendario per non perdere la prossima seduta terapeutica o per ricordarsi di assumere i farmaci. Inoltre, se e quando possibile, condividi la responsabilità con altri membri della famiglia o altre persone della rete di sostegno.



Trova e coltiva la speranza

Le condizioni di salute mentale a volte possono sembrare opprimenti o scoraggianti, quindi mantenere la speranza è una parte fondamentale del processo di recupero. Per te e i tuoi cari può essere utile partecipare a un gruppo di sostegno e ascoltare le storie del recupero di altre persone. Questo può aiutarti a capire cosa aspettarti e come gli altri hanno affrontato esperienze simili durante i loro percorsi di recupero.

In questo percorso di recupero, stanne pur certo, c'è speranza. Con il giusto piano terapeutico e il suo rispetto, la maggior parte delle persone a cui è stata diagnosticata una malattia mentale può imparare con successo a convivere con la propria condizione.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

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). Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022. Consultato il 19 luglio 2022.
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). Consultato 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). Ultimo aggiornamento: 13 settembre 2021. Consultato 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). Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022. Consultato 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). Accesso 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). Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022. Consultato 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). Ultimo aggiornamento: 28 febbraio 2022. Consultato il 18 luglio 2022.

Fonti

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Ultimo aggiornamento: 17 giugno 2022. Consultato 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). Ultimo aggiornamento: 13 settembre 2021. Consultato 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). Ultimo aggiornamento: 27 agosto 2020. Consultato il 18 luglio 2022.

Rethink mental illness. Recovery. rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery. Consultato il 15 luglio 2022.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Consultato il 15 luglio 2022.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). Consultato 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](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Ultimo aggiornamento: ottobre 2017. Consultato il 15 luglio 2022.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.