

Salute mentale: quale futuro ci attende?



di Roberto Dominici

Una buona salute mentale è vitale per la nostra salute e il nostro benessere generale. Eppure, secondo i dati dell'OMS una persona su otto a livello globale vive una condizione di salute mentale che può avere un impatto sulla sua salute fisica, sul benessere, sul modo in cui si relaziona, sul reddito in tutti gli ambienti di lavoro.

In occasione della giornata mondiale della salute mentale (**World Health Mental Day**) che si celebra il 10 Ottobre, un grido di allarme generale è stato lanciato dalla Società italiana di Psichiatria (SIP) e dai dipartimenti di salute mentale che segnalano una situazione di emergenza per rispondere a nuovi bisogni, soprattutto tra i giovani e giovanissimi, che rappresentano una fetta sempre più alta di soggetti con disturbi e malattie della sfera neuropsicologica, come i disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating, DCA), ideazione suicidaria (tentato suicidio e suicidio), autolesionismo, alterazioni del ritmo sonno-veglia e ritiro sociale, i disturbi della personalità e quelli dello spettro autistico (DSA), il dilagare delle dipendenze da sostanze e alcol.

Si stima che la prevalenza nel mondo dei disturbi mentali supererà entro il 2030, quella delle malattie cardiovascolari, ed il rapporto UNICEF ha riportato cifre allarmanti in quanto circa 11,2 milioni di bambini e ragazzi residenti nell'Unione Europea soffrono di disturbi psichici, stando ai dati pubblicati in **The State of Children in the European Union del 2024**.

Di questi, 5,9 milioni sono maschi e 5,3 femmine. Nella fascia di età compresa tra i 15 e i 19 anni, circa l'8% soffre di ansia e il 4% di depressione. Dopo gli incidenti stradali, il suicidio è la seconda causa di morte: nel 2020, 931 giovani si sono tolti la vita, 18 casi ogni settimana, con una percentuale del 70% fra i maschi di età compresa fra i 15 e i 19 anni. La prevalenza dei suicidi è comunque diminuita nel tempo, pari a un 20% in meno nel 2020 rispetto al 2011.

I dati sull'accesso dei più giovani ai servizi per la salute mentale sono limitati, ma le evidenze indicano che, nel 2022, per quasi la metà dei giovani adulti (tra i 18 e i 29 anni) i bisogni di assistenza non sono stati soddisfatti. A livello mondiale, il 48% dei problemi di salute mentale si manifesta entro i 18 anni, nonostante molti casi rimangano non individuati e non trattati, e un adolescente su sette ha un problema di salute mentale, su un totale complessivo di quasi un miliardo di persone.

Questa situazione richiede e sollecita soluzioni diverse rispetto al passato e più specifiche competenze, con la necessità di avere con urgenza risorse adeguate e un aumento dell'organico specialistico (neuropsichiatri dell'infanzia e psichiatri). Obiettivo irrinunciabile è attuare interventi di prevenzione in tutte le fasce di età, fin dalla gravidanza, con particolare attenzione agli stili di vita e al contesto familiare, e poi con successivi programmi di screening per intercettare precocemente problemi del neurosviluppo che, nel 50% dei casi, risalgono già all'età prenatale.

Il 2020 ha segnato nella storia dell'umanità un passaggio segnato dalla pandemia di Covid-19 causato dalla diffusione del virus SARS COV 2; un momento caratterizzato dall'aumento del disagio psichico dovuto all'isolamento forzato (lockdown) e, tra i vari fattori, l'aumento delle modalità di relazione interumana virtuale e sempre più pervasivamente digitalizzata che ha plasmato una generazione di giovani sempre più chiusi, iperconnessi e drammaticamente soli.

Dopo l'inizio della pandemia, è proprio tra i più giovani (fascia 14-19 anni) che si era riscontrato il peggioramento più consistente dell'indice di salute mentale, passato da 73,9 del 2020 a 70,3 del 2021, anche se i dati del 2022 indicano un miglioramento rispetto agli anni precedenti. Tutto questo comporta un impatto sulla salute complessiva, e quindi sulla qualità della vita della persona.

Anche in termini educativi, ad esempio, un disagio psicologico può condurre a un allontanamento dai percorsi di istruzione e di inclusione sociale o di perfino di deviazione rispetto a condotte e comportamenti sociali legali. In ambito educativo, poi, sono stati riscontrati disturbi dell'apprendimento, dell'attenzione e del linguaggio, disturbi della condotta e della regolazione cognitiva ed emotiva, oltre a paura del contagio, stato di frustrazione e incertezza rispetto al futuro, generando insicurezza e casi di abbandono scolastico.

L'aumento delle richieste di aiuto nel corso della pandemia ha infatti in diversi casi messo in evidenza alcune carenze di sistema, in termini di capacità di risposta. Criticità che spesso pre-esistevano all'emergenza Covid e che con questa sono esplose in maniera preoccupante. Ne consegue anche un

altro aspetto rilevante dal momento che famiglie con bambini e ragazzi si sono trovati spesso costretti a rivolgersi ai privati con impegni economici rilevanti e difficilmente sostenibili, con aumento delle disuguaglianze sociali.

Vorrei infine sottolineare le condizioni di disagio collegate al lavoro con situazioni caratterizzate da forte stress, iperstress e precariato, ma anche da pregiudizi, discriminazioni e molestie, con gravi conseguenze e rischi per la salute mentale.

Il collegamento tra lavoro, società e salute mentale che è anche il focus scelto dall'OMS, mette in evidenza criticità che riguardano sia i pazienti che si rivolgono ai servizi di salute mentale immersi in ambienti di lavoro stressanti e ostili, sia i medici che, tra doppi e tripli turni, per la carenza di personale e per le condizioni di scarsa sicurezza nei luoghi di lavoro, con il crescente timore di rinvase legali, continuano a lavorare strenuamente per fronteggiare l'enorme richiesta d'aiuto che arriva ogni giorno dai territori.

Senza contare la presenza di altri determinanti sociali, quali le nuove forme di povertà, le tensioni sociali e il cambiamento climatico che non modifica solo l'ambiente a breve e lungo termine, ma produce gravi problemi di salute mentale che dipendono dai contesti, dalla vulnerabilità dei gruppi e del singolo, e dall'impatto di tale cambiamento sulle diverse realtà territoriali. Un cambiamento che influenza profondamente la società e l'economia, determinando crisi globali che rappresentano una minaccia per il benessere psichico.

Queste complesse trasformazioni fanno emergere nuovi fenomeni di rilievo per la psicologia e la psichiatria, come l'eco-ansia, il lutto ecologico, la solastalgia, cioè quello stato di angoscia che affligge chi ha subito una tragedia ambientale provocata dall'intervento maldestro dell'uomo sulla natura. Scenari inquietanti che rendono necessari nuovi strumenti di comprensione e nuove risorse terapeutiche per un domani ancora possibile.