



«10 passi per la salute mentale»

La presente scheda prodotto descrive i «10 passi per la salute mentale», spiega i concetti psicologici su cui si fondano e illustra cinque esempi di attuazione.

«10 passi per la salute mentale»

I «10 passi per la salute mentale» sono una misura di comunicazione finalizzata alla promozione della salute psichica. Lanciati da Pro Mente Oberösterreich, sono stati introdotti per la prima volta in Svizzera dal Canton Zugo. Nel frattempo la [Rete Salute Psichica Svizzera \(RSP\)](#) ha acquistato dall'autore i diritti di utilizzazione e li mette a disposizione delle sue organizzazioni affiliate. I «10 passi», destinati alla popolazione in generale, sono stati adeguati a gruppi target specifici per età (ad es. i giovani) e al contesto di lavoro.

Salute mentale

La salute mentale è un processo complesso, che ingloba aspetti quali benessere, ottimismo, appagamento, equilibrio, ragionevolezza, capacità di relazionarsi con gli altri, di gestire la quotidianità e l'attività lavorativa. La sensazione di benessere psichico non è innescata dalla presenza costante e concomitante di tutti questi stati d'animo ed emozioni, bensì dalla possibilità di sfruttare le proprie risorse intellettuali ed emotive, di far fronte agli oneri quotidiani della vita, di essere produttivi sul lavoro e di contribuire attivamente alla società (OMS, 2003: 7). La salute mentale costituisce una premessa fondamentale per la qualità di vita; è dunque particolarmente importante preservarla e promuoverla (cfr. Blaser et al., 2016).

Benessere psichico

Il benessere psichico ingloba aspetti positivi della salute mentale, come la soddisfazione e il funzionamento ottimale, che permettono alle persone di «fiorire» (Keyes, 2002).

I «10 passi»

I «10 passi» sono pensati come spunti di riflessione per la vita quotidiana e come suggerimenti per ciò che ciascuno può fare per preservare la sua salute mentale.



Rimanere attivi – restare fisicamente attivi, fare regolarmente movimento



Rimanere in contatto con gli amici – curare le relazioni sociali, incontrare amici e amiche



Rilassarsi – prevedere fasi di tranquillità e riposo in modo da recuperare le forze



Partecipare – partecipare attivamente alla vita della comunità



Fare qualcosa di creativo – esprimere la propria creatività



Imparare qualcosa di nuovo – essere curiosi, osare e provare qualcosa di nuovo



Parlarne – condividere gioie e preoccupazioni con persone di fiducia



Chiedere aiuto – in caso di problemi chiedere aiuto e accettare il sostegno di terzi



Non arrendersi – affrontare le crisi e superare la difficoltà



Accettarsi – accettarsi per quello che si è e prendersi cura di se stessi

Base teorica e attuazione pratica dei «10 passi»

L'Università di Zurigo ha condotto una rassegna della letteratura sull'argomento per valutare in che misura i «10 passi»

- siano presenti nei modelli teorici sul benessere psichico,
- fossero presenti nei precedenti programmi di promozione del benessere psichico e
- se esistano prove empiriche a sostegno dei singoli passi per la promozione del benessere psichico risp. per la prevenzione delle malattie psichiche (cfr. tabella 1, in allegato).

Principali riscontri della rassegna della letteratura sull'argomento

- I singoli passi contengono elementi dei modelli di benessere psichico, per la promozione del benessere psichico e/o per la prevenzione di malattie psichiche.
- I «10 passi» contribuiscono a diversi aspetti del benessere.

L'Università di Zurigo ha inoltre verificato, in un contesto aziendale e sull'arco di sei mesi, se i «10 passi» possono effettivamente essere messi in pratica e se hanno un effetto positivo sul benessere dei partecipanti.

Principali riscontri della valutazione dello studio pilota

Dalle indagini svolte tra i partecipanti prima e dopo lo studio pilota sono emersi i seguenti riscontri.

- I «10 passi» sono facilmente comprensibili e attuabili.
- Dopo l'intervento i partecipanti ritengono di avere ampliato le proprie conoscenze sulla cura della salute mentale.
- Alcuni passi sono stati attuati con maggiore determinazione.
- È aumentata la sensibilità alla cura della salute mentale.
- I «10 passi» contribuiscono a diversi aspetti del benessere.

I «10 passi per la salute mentale» possono quindi essere considerati scientificamente fondati e valutati.

Esempi di attuazione

I «10 passi per la salute mentale» godono di grande popolarità e sono già stati attuati da numerose organizzazioni e istituzioni, che hanno elaborato un'ingente quantità di materiale informativo e audiovisivo come ad esempio brevi filmati, cartoline e opuscoli. Di seguito sono riportati cinque esempi che si sono dimostrati di efficace attuazione e che vengono spesso utilizzati.

Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit

Flyer «Schlecht drauf, no power» per i giovani, campagna «Alles im grünen Bereich» per il contesto professionale e numerose altre misure.

Canton Argovia

In un [breve filmato](#) viene rappresentata una persona che, per ognuno dei passi, mette in atto nella sua vita quotidiana alcuni semplici accorgimenti per la propria salute mentale.

grigioni-inmovimento.ch

Percorso tematico [«10 passi per la salute mentale»](#) corredato di 12 tabelle che forniscono suggerimenti e proposte di esercizio per la promozione della salute mentale nella vita di tutti i giorni.

Femmes-Tische

Programma nazionale di prevenzione e promozione della salute, destinato soprattutto alle donne con una storia di migrazione allo scopo di favorire uno scambio di vedute su educazione, organizzazione della vita (o integrazione) e salute. Il tema della salute mentale viene approfondito nell'ambito di tavole rotonde con delle cartoline in cui sono illustrati i «10 passi». [Le cartoline, disponibili in 15 lingue](#), forniscono alle partecipanti i suggerimenti più importanti da portare a casa.

Iradis, Ufficio prevenzione AI

Set di carte [«Lueg zu dir»](#) e workshop basato sui «10 passi» destinato a personale con funzioni dirigenziali ed esperti di risorse umane come strumento ausiliario nella gestione dei colloqui con i collaboratori e il team al fine di promuovere la salute mentale sul luogo di lavoro.

Workshop e cartella di formazione per apprendisti e responsabili della formazione, compreso un portafoglio per gli apprendisti come strumento per la promozione della loro salute mentale.

Osservazioni finali

I «10 passi» sono una misura di comunicazione che gode di un ampio riconoscimento. Di questo va senz'altro tenuto conto nella riflessione sull'ulteriore sviluppo dal punto di vista concettuale, in collaborazione con i cantoni e gli altri attori impegnati su questo fronte.

Secondo l'Università di Zurigo vi sono le seguenti possibilità di ulteriore sviluppo:

- accorpate passi concettualmente molto simili o
- concepire alcuni singoli passi in maniera più ampia o completarli.

Tuttavia questo ulteriore sviluppo non si impone dal punto di vista degli utenti.

Conclusioni: I «10 passi» si sono dimostrati una misura di comunicazione efficace nella pratica e risultano validi anche dal punto di vista scientifico.

Allegato

TABELLA 1

Risultati della rassegna della letteratura sull'argomento

Passo	a) Componente di modelli per il benessere psichico	b) Componente di programmi per la promozione del benessere	c) Base empirica	
			Prevenzione di malattie psichiche	Promozione del benessere
1 Rimanere attivi	X	✓	✓	✓
2 Rimanere in contatto con gli amici	✓	✓	✓	✓
3 Rilassarsi	X	(✓)	✓	✓
4 Partecipare	✓	✓	✓	✓
5 Fare qualcosa di creativo	X	X	X	(✓)
6 Imparare qualcosa di nuovo	X	✓	✓	✓
7 Parlarne	X	(✓)	(✓)	(✓)
8 Chiedere aiuto	X	(✓)	(✓)	(✓)
9 Non arrendersi	X	X	(✓)	(✓)
10 Accettarsi	✓	✓	✓	✓

Nota bene:

a) Si è tenuto conto dei modelli di benessere di Ryff (1989), Ryan & Deci (2000), Keyes (2005), Diener et al. (2010), Seligman (2011), Huppert & So (2013), e Su, Tay & Diener (2014).

b) Si è tenuto conto dei programmi *14 Fundamentals for happiness* (Fordyce, 1977, 1983), *Happiness activities* (Lyubomirsky, 2008), *5 ways to well-being* (The new economics foundation), *10 keys to happier living* (Action for happiness).

c) Ci si è basati su riscontri empirici nella letteratura specializzata.

Legenda: ✓ = esistente, (✓) = parzialmente esistente / concetti analoghi basati su evidenze empiriche, X = non esistente

Riferimenti

- Blaser, M., Amstad, F. T. (Eds.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base. Rapport 6*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511-521. doi:10.1037/0022-0167.24.6.511.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498. doi:10.1037/0022-0167.30.4.483.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual frame-work for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222. <http://www.jstor.org/stable/3090197>.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive Inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being, 6*, 215-279. doi:10.1111/aphw.12027.
- The new economic foundation (n.d.). *5 ways to well-being: A report presented to the foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. https://b3cdn.net/nefoundation/8984c5089d5c2285ee_t4m6bhqq5.pdf (accesso: 21.11.2017).
- WHO (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva: World Health Organization.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Pittogrammi

© pro mente oberösterreich

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

© Promozione Salute Svizzera, dicembre 2017