



Aprile 2016



Rapporto 6 – Management Summary

Salute psichica lungo l'intero arco della vita

Rapporto di base

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da Cantoni e casse malati. Nata su incarico della Confederazione, essa coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della legge federale sull'assicurazione malattie). La Fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. Il Consiglio di fondazione funge da principale organo decisionale. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Attualmente ogni persona residente in Svizzera versa annualmente CHF 2.40 a favore di Promozione Salute Svizzera. Un piccolo investimento dalle grandi ripercussioni sulla salute di tutti. L'importo viene prelevato dalle casse malati a beneficio della Fondazione. Informazioni complementari: www.promozionesalute.ch

Impressum

Editore: Promozione Salute Svizzera

Autori: Dr. phil. Fabienne Amstad, Promozione Salute Svizzera (cap. 1, 2, 12); MSc Martina Blaser, Promozione Salute Svizzera (cap. 1, 2, 12); Prof. Felix Wettstein, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit, Fachhochschule Nordwestschweiz (cap. 3); Prof. Dr. Dario Spini, Dr. Stéphanie Pin le Corre e Dipl.-Psych. Hannah S. Klaas, Faculté des Sciences Sociales et Politiques et Pôle de Recherche National LIVES, Université de Lausanne (cap. 4); Dr. phil. Nadine Messerli-Bürgy e Prof. Dr. Simone Munsch, Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie Universität Fribourg (cap. 5); lic. phil. Sabine Brunner, Marie Meierhofer Institut für das Kind (cap. 6); Dipl. sc. po. Marina Delgrande Jordan e MSc Yvonne Eichenberger, Dipendenza Svizzera (cap. 7); Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern (cap. 8); Prof. Dr. Andreas Krause, Hochschule für Angewandte Psychologie, Fachhochschule Nordwestschweiz (cap. 9); Dr. phil. Martina Zemp e Prof. Dr. Guy Bodenmann, Institut für Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche und Paare/Familien, Universität Zürich (cap. 10); MSc Veronika Boss, Promozione Salute Svizzera (cap. 11); lic. phil. Sabine Schläppi, Pro Mente Sana (infobox malattie psichiche)

Revisione: lic. phil. Daniela Schuler, Osservatorio svizzero della salute; Dr. Alfred Künzler, Rete Salute Psichica Svizzera; Prof. Felix Wettstein, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit, Fachhochschule Nordwestschweiz; Dr. Niklas Baer, Fachstelle für Psychiatrische Rehabilitation, Psychiatrie Baselland; Dr. Margaret Graf, Segreteria di Stato dell'economia (cap. 9); Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Institut für Psychologie, Universität Bern (cap. 11)

Gruppo di assistenza: Bettina Abel, Promozione Salute Svizzera; Dr. rer. oec. Paul Camenzind e lic. phil. Daniela Schuler, Osservatorio svizzero della salute; Dr. med. Alexander Minzer, Presidente della Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP; Dr. Alfred Künzler, Rete Salute Psichica Svizzera; Prof. Felix Wettstein, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit, Fachhochschule Nordwestschweiz; Dr. Margaret Graf, Segreteria di Stato dell'economia; Katrin Jentzsch e Sabina D'Alessandri, Ufficio federale delle assicurazioni sociali; Fabienne Plancherel, Direktion für Gesundheit und Soziales, Cantone di Friburgo; lic. phil. Manuela Meneghini, Amt für soziale Sicherheit Kanton Solothurn; Dr. med. Maria Inés Caravajal, Gesundheit und Soziales, Canton Argovia

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera: Dr. Fabienne Amstad, Promozione Salute Svizzera; MSc Martina Blaser, Promozione Salute Svizzera

Redazione: Eva Holl, Promozione Salute Svizzera

Serie e numero: Promozione Salute Svizzera Rapporto 6 – Management Summary

Citazioni: Blaser, M.; Amstad, F. T. (a cura di) (2016). *Salute psichica lungo l'intero arco della vita. Rapporto di base*. Promozione Salute Svizzera Rapporto 6 – Management Summary, Berna e Losanna

Materiale fotografico: Fotolia

Informazioni: Promozione Salute Svizzera, Dufourstrasse 30, casella postale 311, CH-3000 Berna 6, tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00, office.bern@promotionsante.ch, www.promozionesalute.ch

Testo originale: tedesco

Numero d'ordinazione: 03.0139.IT 04.2016

Il rapporto completo è disponibile in francese (numero d'ordinazione: 03.0139.FR 04.2016) e in tedesco (numero d'ordinazione: 03.0139.DE 04.2016).

Scarica PDF: www.promozionesalute.ch/publicazioni

© Promozione Salute Svizzera, aprile 2016

Management Summary

Il presente rapporto si propone di fornire gli spunti iniziali per lo sviluppo di possibili programmi d'azione cantonali (PAC) incentrati sulla salute psichica. A questo scopo, sono state elaborate le basi scientifiche per una disamina della tematica in oggetto. Esperti di vari settori specialistici hanno redatto diversi capitoli su temi trasversali di rilievo concernenti la salute psichica e le varie fasi di vita. Il rapporto si conclude con raccomandazioni per un programma d'azione cantonale dedicato alla salute psichica.

Salute psichica

La salute psichica 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).

Anche un'autostima stabile, espressione della fase di vita che si attraversa, e un'identità consolidata rispetto ai vari ruoli ricoperti nella società, così come la sensazione di poter soddisfare autonomamente le richieste cui si è chiamati a rispondere sono indici di salute psichica. Non si tratta quindi di negare oneri, esperienze o emozioni negative quanto piuttosto di prenderne atto, calibrarli e metabolizzarli.

Nel **capitolo 2** Martina Blaser e Fabienne Amstad (Promozione Salute Svizzera) trattano i concetti chiave inerenti al tema della salute psichica.

La salute psichica è il risultato dell'interazione tra oneri e risorse e si concretizza quando questi due fattori sono in equilibrio o le risorse sono complessivamente superiori agli oneri. La salute psichica è una sfida che dura tutta la vita ed è un aspetto centrale di ogni sua fase (Mütsch et al., 2014). Per questo motivo il presente rapporto esamina e analizza singolarmente i gruppi target nelle varie fasi della vita.

Tematiche trasversali

Nel presente rapporto vengono trattati tre argomenti trasversali la cui rilevanza esula da una specifica fase della vita. Felix Wettstein (Fachhochschule Nordwestschweiz) discute delle transizioni tra una fase di vita e la successiva e degli eventi cruciali della vita. Dario Spini, Stéphanie Pin le Corre e Hannah Klaas (Università di Losanna) descrivono l'impatto della disuguaglianza sociale sulla salute psichica. Nadine Messerli-Bürgy e Simone Munsch (Università di Friburgo) dedicano il loro capitolo alle interazioni tra salute psichica e salute fisica.

Nel **capitolo 3** Wettstein (2016) afferma che le **transizioni da una fase della vita alla successiva** rappresentano una sfida particolare per la salute psichica. In questi momenti, infatti, le contingenze di vita cambiano, si apre un nuovo capitolo o ci si trova di fronte ad avvenimenti cruciali. Spesso e volentieri sono proprio gli eventi cruciali a segnare una transazione. Per esempio, la fase della gioventù termina con l'ingresso nel mondo del lavoro e il conseguente raggiungimento dell'indipendenza finanziaria nonché il distacco dai genitori. Allo stesso modo, il pensionamento segna il passaggio alla terza età.

Un aspetto di particolare importanza nei periodi di transizione è la capacità di reagire con flessibilità alle novità proprie della fase di vita successiva, adeguando i propri obiettivi e/o modificando le condizioni di vita. Le transizioni che richiedono grande flessibilità dovrebbero essere seguite o accompagnate da una situazione di stabilità, come quella derivante dall'appartenenza a un contesto sociale, come la propria famiglia e la cerchia di amici. Riuscire a superare con successo una transizione può mobilitare e rafforzare le risorse individuali. Un fattore decisivo al riguardo è il contesto di vita personale, che va pertanto tenuto in debito conto. In quest'ottica, dunque, le fasi di transizione non rappresentano soltanto una sfida, ma anche un'opportunità per rafforzare la salute psichica.

Nel **capitolo 4** Spini et al. (2016) sostengono che esiste un legame di dipendenza tra la salute psichica e le malattie psichiche e le **condizioni socioeconomi-**

che, un fattore che può essere valutato in base al livello d'istruzione, all'occupazione e al reddito di una persona. La salute psichica e le condizioni socioeconomiche sono direttamente proporzionali: più elevata è la condizione socioeconomica, migliore sarà la salute psichica. La disuguaglianza sociale ha un impatto altrettanto marcato sulle contingenze di vita individuali. Il legame di dipendenza esistente tra salute psichica e condizioni socioeconomiche è bidirezionale nel suo impatto e rischia pertanto di generare un circolo vizioso: chi vive in condizioni socioeconomiche svantaggiate è in genere più vulnerabile sul fronte della salute psichica e corre maggiori rischi di sviluppare malattie psichiche. La malattia psichica, a sua volta, comporta un peggioramento delle condizioni socioeconomiche, ad esempio a causa di un'incapacità lavorativa, con nuove ricadute sulla salute psichica, che quindi si deteriora ulteriormente. Dal momento che spesso le disuguaglianze si manifestano già in giovane età, è ovvio che occorre intervenire tempestivamente, se possibile già durante l'infanzia.

Per ridurre le disuguaglianze sociali o per evitare che si acuiscono, è preferibile adottare approcci di promozione della salute che puntino a modificare il contesto e le condizioni di vita e a coinvolgere attori appartenenti a vari ambiti.

Nel **capitolo 5** Messerli-Bürky e Munsch (2016) spiegano come una **malattia fisica** possa rappresentare un importante fattore di rischio per la salute psichica. In presenza di una malattia fisica, le relazioni con persone di riferimento, caregiver e coetanei nelle stesse difficoltà contano molto e sono particolarmente sollecitate. In questo contesto è quindi opportuno un intervento integrativo volto a fornire supporto agli interessati, ai familiari che li assistono e ai caregiver. Per gestire con successo una situazione di stress è necessaria la collaborazione interdisciplinare tra specialisti in ambito somatico e psicologico.

Bambini e adolescenti

Per le sfide che le caratterizzano, infanzia e adolescenza possono essere suddivise in diverse fasi di vita a seconda dell'età. Sabine Brunner (Marie Meierhofer Institut) tratta il periodo della prima in-

fanzia (età prescolare), Marina Delgrande Jordan e Yvonne Eichenberger (Dipendenze Svizzera¹) si occupano dell'età scolare e Heinz Bolliger-Salzman (Università di Berna) affronta l'adolescenza, sempre nell'ottica della salute psichica.

Nel **capitolo 6** Brunner (2016) illustra come le basi della salute psichica vengano gettate nella **prima infanzia**. Nei primi anni di vita il rapporto genitore-bambino riveste un'importanza centrale. I bambini in tenera età hanno bisogno di persone di riferimento affidabili, disponibili e familiari. Un aspetto da tenere particolarmente in considerazione al riguardo è la depressione post-parto: questa patologia psichica diffusa tra le neo-mamme può avere ripercussioni negative sull'interazione madre-figlio. Un aspetto altrettanto decisivo per la salute psichica dei bambini è legato ai fattori che innescano un senso di protezione in seno alla famiglia, come la presenza di una relazione stabile tra i genitori, buone competenze pedagogiche parentali e un clima familiare positivo. Per raggiungere il gruppo target dei bambini piccoli è dunque imprescindibile focalizzare l'attenzione sulle persone di riferimento o, quanto meno, coinvolgerle. D'altro canto, però, non è affatto facile avvicinare famiglie con bambini in età prescolare. In Svizzera solo un terzo dei bambini usufruisce di offerte integrative alla vita familiare, un ulteriore ambito oggetto di potenziali interventi. Considerando che il 97%² dei parti avviene in ospedale, ostetriche, ginecologi, responsabili di corsi di preparazione al parto e altri professionisti possono sfruttare questa occasione per entrare facilmente in contatto con donne incinte e neo-mamme.

Nel **capitolo 7**, dedicato alla salute psichica di bambini e ragazzi **in età scolare**, Delgrande Jordan ed Eichenberger (2016) giungono alla conclusione che la scuola rappresenta un ambito d'intervento di particolare importanza, dal momento che bambini e ragazzi in età scolare vi trascorrono la maggior parte del loro tempo. La scuola, inoltre, offre anche la possibilità di raggiungere tutti i bambini e i ragazzi allo stesso tempo, a prescindere dalla loro estrazione, e questo rappresenta senz'altro un vantaggio. Durante il periodo scolastico avviene il passaggio all'adolescenza, un momento particolarmente significativo

¹ Dipendenze Svizzera è responsabile dello studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) condotto su scala nazionale che fornisce importanti dati sul comportamento in materia di salute e sullo stato di salute dei ragazzi in età scolare.

² Nel 2004.

per la salute psichica in quanto, oltre alle sfide sul piano psicosociale, segna anche l'avvio dei cambiamenti ormonali e psicologici legati alla pubertà. Pure i disturbi psichici cominciano spesso già in età scolare, tanto è vero che l'età mediana di insorgenza delle patologie psichiche è pari a 14 anni. Questa combinazione di fattori fa dell'adolescenza – soprattutto della prima adolescenza – una tappa di vita decisiva e impegnativa, nella quale è importante avvertire il sostegno delle proprie persone di riferimento come la famiglia, i coetanei e gli insegnanti e avere consapevolezza delle proprie risorse individuali. Di particolare efficacia si sono rivelati gli interventi che fanno leva sulle risorse personali dei ragazzi in età scolare e sul contesto psicosociale in ambito scolastico.

Nel **capitolo 8** Bolliger-Salzman (2016) afferma che negli ultimi decenni la fase della **giovinezza**, detta anche adolescenza, si è prolungata per effetto dell'allungamento dell'istruzione. Questa fase comincia durante la scuola dell'obbligo e si conclude solo al raggiungimento dell'indipendenza sociale e materiale dai genitori, per cui si estende circa dagli 11 ai 25 anni. Durante la giovinezza si è chiamati ad affrontare vari compiti evolutivi, ciascuno dei quali può rappresentare un notevole fattore di stress. In questo periodo, lo sviluppo di un'identità stabile è una delle sfide in assoluto più importanti e presuppone che la persona disponga di un notevole senso di autoefficacia. Tuttavia, l'identità non ha origine solo nella sfera interiore dell'individuo, ma si conferma, consolida ed esprime anche a livello di interazioni sociali. È per questo motivo che le competenze sociali sono di assoluta importanza. Oltre ai coetanei, anche la scuola, le aziende formatrici e la famiglia rappresentano degli ambiti di vita che permettono ai ragazzi di mettere alla prova le proprie capacità in termini di interazione sociale.

Adulti

Contrariamente a quanto avviene per l'infanzia e l'adolescenza, non ha molto senso suddividere il periodo della vita adulta in fasi di vita legate all'età biologica. In questo caso, per definire gruppi target specifici e le rispettive sfide è molto più efficace considerare i contesti e gli eventi specifici. Al riguardo, l'attività professionale svolge un ruolo centrale, per quanto concerne sia la fase della vita lavorativa attiva in sé, sia la sua conclusione e il passaggio a una nuova fase di vita, quella della terza

età. Andreas Krause (Fachhochschule Nordwestschweiz) dedica il suo capitolo all'attività professionale. Nel loro capitolo, Martina Zemp e Guy Bodenmann (Università di Zurigo) illustrano come, oltre all'ambito lavorativo, anche le reti sociali come la famiglia, gli amici e conoscenti svolgano un ruolo decisivo. Infine, Veronika Boss (Promozione Salute Svizzera) affronta il tema della salute psichica delle persone in età avanzata.

Secondo quanto affermato da Krause (2016) nel **capitolo 9, l'attività professionale** ha, in generale, un effetto positivo sulla salute psichica: promuove varie attività e competenze, consente di cooperare con gli altri, è un'importante fonte di riconoscimento sociale e permette di consolidare la propria identità personale. La gestione della salute in azienda ha fatto proprio questo compito e punta a migliorare in modo mirato e sistematico i fattori rilevanti per la salute in un'impresa o in un'organizzazione. L'azienda è uno dei contesti ideali per attuare misure di prevenzione e promozione della salute psichica. Il 70% delle persone di età compresa tra i 15 e i 64 anni con patologie psichiche da moderate a gravi svolge un'attività professionale. L'appartenenza al mondo del lavoro si riflette anche sul comportamento in altri ambiti di vita come, ad esempio, la famiglia, e viceversa. Nella programmazione degli interventi, questo nesso non va trascurato.

Come descritto da Zemp e Bodenmann (2016) nel **capitolo 10**, una risorsa centrale per l'individuo è la **rete sociale** (come quella familiare), in quanto fonte di supporto. Chi vive nell'isolamento sociale o è esposto a un maggior rischio di ricevere un minore supporto sociale appartiene a un gruppo target particolarmente vulnerabile e ha difficoltà sul fronte della salute psichica. In questa fascia rientrano in particolare le persone anziane, le madri e i padri single e le persone con un basso grado di istruzione. Sfide impegnative si presentano inoltre alle persone, soprattutto donne, delle «generazioni sandwich», ossia quelle persone che hanno ancora figli a carico e al tempo stesso devono prendersi cura dei propri genitori o dei suoceri. L'ultimo gruppo target vulnerabile è rappresentato dalle coppie che si apprestano a diventare genitori. Per quanto la vita di coppia rappresenti un fattore di protezione centrale per le persone adulte e ne migliori lo stato di salute e di benessere, il momento in cui si diventa genitori è particolarmente critico e può minare la relazione di coppia.

Nel **capitolo 11**, Boss (2016) sostiene che le **persone in età avanzata** risultano più appagate della propria vita e avvertono un maggiore senso di benessere psichico malgrado dispongano in genere di meno risorse. Questo paradosso comincia a subire un'inversione di tendenza solo quando, in età avanzata, ci si trova a far fronte a un aumento delle comorbidità e della fragilità, il che si ripercuote negativamente sulla percezione di energia, vitalità, benessere e ottimismo. Una spiegazione di questo fenomeno può essere individuata nelle limitazioni a livello di mobilità e autonomia che si sperimentano con il passare degli anni e che fanno aumentare la dipendenza dal supporto degli altri e provocano un restringimento della cerchia delle relazioni sociali. Spesso, anche il doversi prendere cura del partner o di altri familiari rappresenta una sfida per la salute delle persone più anziane.

Raccomandazioni

Dal presente rapporto emergono tre raccomandazioni fondamentali.

Raccomandazione n. 1: Tenere conto del contesto in cui vive la persona

Le misure concernenti la salute psichica devono tenere conto della persona e del suo contesto di vita e devono essere armonizzate tra loro. Per rafforzare la salute dell'individuo, ad esempio, è possibile promuovere le sue competenze di vita e influenzare positivamente il suo contesto di vita intervenendo sulla sua atmosfera, cultura e struttura.

Raccomandazione n. 2: Rafforzare le risorse interne ed esterne

Le risorse hanno una doppia valenza: possono esercitare un impatto positivo diretto sulla salute psichica e possono agire da ammortizzatori, attutendo quanto minaccia di incidere sulla salute psichica. Dal momento che è impossibile rafforzare tutte le risorse allo stesso tempo è consigliabile concentrarsi solo su alcune di esse. L'efficacia personale, intesa come risorsa interna, e il supporto sociale, inteso come risorsa esterna, sono fattori importanti nell'arco di tutta vita – in vari momenti di transizione e situazioni di vita – ed è pertanto importante rafforzarli.

Raccomandazione n. 3: Focalizzare l'attenzione su determinati gruppi target

Fondamentalmente, nella programmazione e nell'attuazione di misure di promozione della salute è opportuno dare la precedenza ai gruppi target vulnerabili. Nel rapporto vengono descritti in maggior dettaglio tre gruppi di persone per i quali gli interventi possono essere particolarmente efficaci: i bambini piccoli/in età prescolare e i loro genitori, i ragazzi nella prima adolescenza e i familiari curanti.

Il presente rapporto illustra varie modalità di comprovata efficacia per promuovere la salute psichica nella sua valenza di componente centrale della salute. Le sfide complesse che si pongono in questo ambito possono essere affrontate con approcci mirati lungo l'intero arco della vita.

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, office.lausanne@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch