

# COME RENDERE IL NOSTRO AMBIENTE FAVOREVOLE ALLA SALUTE?

## LA SALUTE MENTALE

### PROBLEMA

- **1 persona su 2 è confrontata con un disagio psichico** almeno una volta nella vita.
- **1 persona su 5 soffre di disturbi psichici.**
- **3/4 dei problemi di salute di natura psichica** si verificano **prima dei 18 anni.**



Il suicidio è **la causa principale di mortalità nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 29 anni.**

Quasi **1/4 della popolazione svizzera è parzialmente o fortemente isolata socialmente.**

Queste persone hanno un rischio significativamente più elevato di soffrire di depressione e di utilizzare psicofarmaci.

I disturbi psichici sono tra **le condizioni più comuni e invalidanti.** Influenzano tutti gli ambiti della vita delle persone interessate.



### ESEMPI DI MISURE EFFICACI

AMBIENTE

SERVIZI

ETÀ, SESSO,  
GENETICA

CONDIZIONI  
DI VITA

COMPORTAMENTI

**Romper il tabù della salute mentale aiuta a destigmatizzarla.** Le campagne di comunicazione nazionali come Salutepsi.ch aiutano a **sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di prendersi cura della propria salute mentale così come di quella fisica.**



**La creazione di luoghi di incontro nei quartieri** è un esempio di intervento di pianificazione del territorio che può **migliorare la coesione sociale** e avere un impatto positivo sulla salute mentale.



Grazie a **programmi scolastici come «MindMatters»**, gli studenti possono percepire la loro scuola come un luogo dove imparare a **gestire i conflitti**, che stabilisce delle **chiare regole di comportamento** e che li orienta verso la **crescita personale.**



**Publicizzare le risorse di aiuto**, come le reti di solidarietà o i gruppi di parola, facilita la ricerca di soluzioni adeguate.



*Affinché la scelta più sana sia quella più semplice*