

Documenti

Da: Mental Health Action Plan 2013-2020/WHO *Word Health Organization*

“Il Piano d’azione dell’OMS per la salute mentale 2013-2020 definisce quattro obiettivi principali:

1. ottenere una leadership e una governance più efficaci nell’ambito della salute mentale;
2. riuscire ad offrire servizi di salute mentale e servizi sociali completi, integrati e capaci di rispondere ai bisogni della comunità;
3. mettere in campo delle strategie di promozione e prevenzione;
4. rafforzare i sistemi informativi, raccogliere sempre più evidenze scientifiche ed implementare la ricerca.

Si tratta di un documento disponibile anche in lingua italiana grazie all’interessamento che a suo tempo ha messo in campo il Centro Collaboratore dell’OMS per la Ricerca e la Formazione (WHO Collaborating Centre for Research and Training), Dipartimento di Salute Mentale, A.A.S. n.1 Triestina Via Weiss, 5 34128 Trieste (who.cc@aas1.sanita.fvg.it; dsm@aas1.sanita.fvg.it).

In questa sede presentiamo solo la sezione 3, dedicata alle strategie di promozione e prevenzione della salute mentale, rinviando il lettore che voglia prendere visione della proposta complessiva ad acquisirlo tramite il sito

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/8/9789241506021_ita.pdf

Obiettivo 3: Implementare strategie per la promozione e prevenzione in salute mentale

Nell’ambito degli sforzi nazionali per sviluppare e implementare politiche e programmi di salute è essenziale non solo soddisfare le necessità delle persone con disturbi mentali, ma anche proteggere e promuovere il benessere mentale di tutti i cittadini. La salute mentale si evolve in tutto il ciclo della vita. Pertanto, è importante il ruolo dei governi per quanto concerne l’utilizzo delle informazioni sui fattori di rischio e su quelli protettivi relativi alla salute mentale per realizzare azioni volte a prevenire i disturbi mentali e a tutelare e promuovere la salute mentale in tutte le fasi della vita. Le prime fasi della vita rappresentano un’opportunità particolarmente importante per promuovere la salute mentale e prevenire disturbi mentali, dato che fino al 50% dei disturbi mentali degli adulti hanno inizio prima dei 14 anni di età. Ai bambini e agli adolescenti che presentano disturbi mentali devono essere destinati interventi psicosociali basati sulle evidenze ed interventi non farmacologici basati sulla comunità, che evitino ricovero e medicalizzazione. Inoltre, gli interventi devono rispettare i diritti dei bambini, in linea con la Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti del Bambino ed altri strumenti internazionali e regionali per i diritti umani.

La responsabilità di promuovere la salute mentale e prevenire i disturbi mentali si estende in tutti i settori e in tutti i ministeri, dato che una scadente salute mentale è fortemente influenzata da una serie di determinanti sociali ed economici tra cui livello di reddito, status di occupazione, livello di istruzione, standard di vita materiale, status di salute fisica, coesione familiare, discriminazioni, violazioni dei diritti umani ed esposizione ad eventi avversi, tra i quali violenze sessuali, abusi sui bambini e abbandono di minore. Sono molto importanti e richiedono particolare attenzione i bisogni di salute mentale di bambini e adolescenti esposti a disastri naturali o a conflitti e disordini civili, tra cui quelli associati a forze armate o gruppi armati.

Le strategie generali per la promozione della salute mentale e la prevenzione dei disturbi mentali nell'arco dell'intera vita possono essere incentrate su:

leggi contro le discriminazioni e campagne informative che contrastano la stigmatizzazione e alle violazioni dei diritti umani, troppo spesso associate ai disturbi mentali; promozione dei diritti, delle opportunità e della cura di individui con disturbi mentali; la promozione delle caratteristiche individuali fondamentali nelle fasi formative della vita (ad esempio programmi per la prima infanzia, educazione alle life skill e alla sessualità, programmi per sostenere lo sviluppo di rapporti sicuri, stabili e arricchenti tra bambini, tra i loro genitori e tra operatori di assistenza); intervento precoce mediante l'identificazione, la prevenzione e il trattamento di problemi emotivi e comportamentali, in particolare nell'infanzia e nell'adolescenza; la realizzazione di condizioni di vita e di lavoro sane (ad esempio una migliore organizzazione del lavoro e programmi di gestione dello stress basati sulle evidenze nel settore pubblico e privato; programmi di protezione o reti di protezione della comunità che affrontano il problema degli abusi sui minori, così come altri tipi di violenza a livello familiare e di comunità e di protezione sociale per i poveri).

La prevenzione dei suicidi è una priorità. Molte persone che tentano il suicidio provengono da gruppi vulnerabili ed emarginati. Inoltre, i giovani e gli anziani rappresentano le categorie che tendono maggiormente al suicidio e all'autolesionismo. I tassi di suicidio tendono ad essere sottostimati a causa di sistemi di sorveglianza deboli, per il fatto che i suicidi vengono erroneamente ritenuti morti accidentali, così come per il fatto che in alcuni Paesi il suicidio viene criminalizzato. Ciononostante, nella maggior parte dei Paesi i tassi di suicidio tendono ad essere stabile o ad aumentare, mentre in altri si evidenzia la tendenza, nel lungo periodo, alla diminuzione. Dato che sono molti i fattori di rischio associati al suicidio oltre ai disturbi mentali, come ad esempio dolore cronico o stress emotivo acuto, le azioni volte a prevenire il suicidio devono provenire non solo dal settore sanitario, ma anche da altri settori contemporaneamente. Possono essere efficaci la riduzione dell'accesso ai mezzi utilizzati per atti di autolesionismo o per suicidarsi (ad esempio armi da fuoco, pesticidi e medicinali tossici che possono essere utilizzati per provocare overdose), la comunicazione responsabile da parte dei media, la tutela delle persone ad alto rischio di suicidio e l'identificazione precoce e la gestione dei disturbi mentali e dei comportamenti con tendenze suicida.

Azioni proposte per gli Stati Membri

Promozione della salute mentale e prevenzione

Guidare e coordinare una strategia multisettoriale che unisce interventi universali e mirati, finalizzati a: promuovere la salute mentale e prevenire i disturbi mentali, ridurre la stigmatizzazione, le discriminazioni e le violazioni dei diritti umani, in grado di rispondere a specifici gruppi vulnerabili in tutte le fasi della vita e integrata nelle strategie nazionali di promozione della salute mentale e della salute.

Prevenzione del suicidio

Sviluppare e implementare strategie nazionali di ampio respiro per la prevenzione dei suicidi, con parti-

colare attenzione a gruppi identificati ad alto rischio di suicidio, quali persone lesbiche, gay, bisessuali e transessuali, giovani ed altri gruppi vulnerabili di tutte le età, in base al contesto locale.

Azioni per il Segretariato

Promozione della salute mentale e prevenzione

Fornire sostegno tecnico ai paesi riguardo la scelta, formulazione e implementazione delle migliori pratiche basate su evidenze e costo-efficaci per promuovere la salute, prevenire i disturbi mentali, ridurre la stigmatizzazione, le discriminazioni e promuovere i diritti umani per tutta la durata della vita.

Prevenzione del suicidio

Fornire sostegno tecnico ai paesi affinché potenzino i propri programmi per la prevenzione del suicidio, con particolare attenzione a gruppi identificati ad alto rischio di suicidio.

Azioni proposte per i partner nazionali ed internazionali

Coinvolgere tutti gli stakeholder nell'advocacy per sensibilizzare sull'entità del carico di malattie associate ai disturbi mentali e sulla disponibilità di strategie di intervento efficaci per la promozione della salute mentale, la prevenzione e il trattamento dei disturbi mentali, la cura e riabilitazione di persone con disturbi mentali.

Difendere il diritto delle persone con disturbi mentali e disabilità psicosociali a ricevere pensioni di invalidità dallo Stato, avere accesso a programmi di edilizia abitativa e di sostegno economico e, più in generale, a partecipare al lavoro, alla vita comunitaria e agli affari pubblici.

Fare in modo che le persone con disturbi mentali e disabilità psicosociali siano comprese nel complesso delle attività comunitarie per la disabilità, ad esempio quando si difendono i diritti umani e nei procedimenti d'implementazione della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità e di altre convenzioni internazionali e regionali sui diritti umani.

Introdurre azioni finalizzate a combattere la stigmatizzazione, le discriminazioni e altre violazioni dei diritti umani a danno di persone con disturbi mentali e disabilità psicosociali.

Essere partner nello sviluppo e nell'implementazione di tutti i programmi di rilievo per la promozione della salute mentale e la prevenzione dei disturbi mentali.

Opzioni per l'implementazione

Aumentare conoscenze e consapevolezza riguardo la salute mentale da parte della popolazione, sensibilizzando ad esempio i mass media, e realizzare campagne volte a ridurre la stigmatizzazione e le discriminazioni e a promuovere i diritti umani

Includere la salute emotiva e mentale come parte di cure prenatali e postnatali basate sul domicilio e su strutture sanitarie rivolte alle neomamme e ai neonati, nonché formazione delle abilità genitoriali

Fornire programmi per la prima infanzia che si occupano dello sviluppo cognitivo, senso-motorio e psicosociale dei bambini e che promuovono sani rapporti figli-genitori

Ridurre l'esposizione all'uso dannoso di alcol implementando misure comprese nella strategia globale per ridurre l'uso dannoso di alcol

Introdurre interventi brevi per l'uso dannoso e nocivo di sostanze

Implementare programmi per prevenire ed affrontare la violenza domestica e quella legata all'uso di alcol

Fornire servizi e programmi rivolti a bambini ed adulti che hanno vissuto eventi avversi, che li aiutino a superare il trauma, che promuovano il recupero e la resilienza ed evitino di traumatizzare di nuovo le persone che cercano sostegno

Proteggere i bambini dagli abusi introducendo o rafforzando reti e sistemi comunitari di protezione
Occuparsi dei bisogni dei bambini con genitori con disturbi mentali cronici nell'ambito dei programmi di promozione e prevenzione

Sviluppare una tipologia di promozione e prevenzione basata sulla scuola che comprenda: programmi su life skill; programmi per combattere il bullismo e la violenza; sensibilizzare sui benefici di uno stile di vita sano e sui rischi dell'utilizzo di sostanze; diagnosi ed intervento precoce nei bambini ed adolescenti che mostrano problemi emotivi o comportamentali.

Promuovere la partecipazione al lavoro e programmi di ritorno al lavoro per le persone affette da disturbi mentali e psicosociali

Promuovere condizioni di lavoro sicure e di sostegno, con particolare attenzione a migliorare l'organizzazione del lavoro, a formare sulla salute mentale i manager, a corsi sulla gestione dello stress, a programmi per il benessere nel luogo di lavoro e ad affrontare la stigmatizzazione e le discriminazioni

Promuovere gruppi di auto aiuto, sostegno sociale, reti comunitarie e opportunità di partecipazione comunitaria per persone con disturbi mentali e disabilità psicosociali e per altri gruppi vulnerabili

Incentivare l'utilizzo di pratiche tradizionali basate su evidenze per la promozione e prevenzione in salute mentale (ad esempio lo yoga e la meditazione)

Promuovere l'utilizzo dei social media nelle strategie di promozione e prevenzione

Implementare strategie preventive e di controllo per malattie tropicali trascurate (ad esempio, teniasi e cisticosi) al fine di prevenire l'epilessia e altri problemi di salute neurologici e mentali

Mettere a punto politiche e misure per la tutela di popolazioni vulnerabili durante le crisi finanziarie ed economiche

Sensibilizzare la popolazione, i politici e i mass media sull'entità del problema e sulla disponibilità di strategie di prevenzione efficaci

Limitare l'accesso agli strumenti utilizzati per autolesionismo e per suicidarsi (ad esempio, armi da fuoco e pesticidi)

Promuovere una diffusione responsabile delle notizie da parte dei media in relazione ai casi di suicidio

Promuovere nei luoghi di lavoro iniziative volte alla prevenzione dei suicidi

Migliorare le risposte del sistema sanitario all'autolesionismo e al suicidio

Valutare e gestire l'autolesionismo/il suicidio e disturbi associati mentali, neurologici e da utilizzo di sostanze

Ottimizzare il sostegno psicosociale derivante dalle risorse comunitarie disponibili sia alle persone che hanno tentato il suicidio sia alle famiglie delle persone che si sono suicidate

Traduzione dall'inglese di Giovanni Bauleo