

Azioni fondamentali per la promozione della salute mentale

Critical Action for Mental Health Promotion

Position statement IUHPE (International Union for Health Promotion and Education) marzo 2021

La pandemia di COVID-19 ha avuto un profondo impatto sulla salute mentale della popolazione a livello globale (1-4), tra cui aumento dei tassi di depressione, ansia, sintomi di stress post-traumatico e aumento di idee e comportamenti suicidari

(5-7). Sebbene lo stesso virus COVID-19 sia associato a una serie di conseguenze sulla salute mentale, tra cui disturbi d'ansia (8,9), il peggioramento della salute mentale della popolazione è prevalentemente un prodotto degli "effetti secondari" della pandemia. Questi effetti secondari operano in gran parte attraverso i determinanti sociali e strutturali della salute mentale che portano ad ampliare le disuguaglianze per sottopopolazioni e gruppi che già subivano disuguaglianze sanitarie e sociali dovute a razzismo, esclusione, discriminazione e stigma (1,10).

Questi effetti secondari comprendono:

- conseguenze economiche di ampia portata dovute a tassi crescenti di disoccupazione, perdita di salario e chiusure di attività, che hanno contribuito a livelli crescenti di stress, depressione e suicidalità (11-12).
- isolamento, un fattore di rischio noto per cattiva salute mentale, che è diventato pervasivo. Infatti, la maggior parte delle nazioni ha utilizzato misure di salute pubblica come allontanamento fisico, quarantena e obbligo di isolamento, che sono stati fondamentali per mitigare la diffusione del virus, ma hanno anche portato a sentimenti di solitudine, disconnessione sociale e diminuzione del senso di appartenenza, così come depressione e pensieri suicidari (13-14).
- chiusure diffuse e interruzioni dell'istruzione globale con conseguente perdita di posti di lavoro, aumento del debito scolastico e interruzioni significative dell'apprendimento (15-16). Si prevede che queste interruzioni riducano i risultati educativi durante la pandemia e oltre, e che abbiano un impatto sproporzionato sui bambini provenienti da famiglie che vivono in condizioni di deprivazione socioeconomica, anche attraverso il digital divide (17-18).
- sfide nell'accesso all'assistenza per la salute mentale e ai servizi sociali (19), insicurezza alimentare (20-21), e perdita di risorse chiave per la promozione della salute mentale, come strutture ricreative e sportive, parchi e altri spazi pubblici, compresi i luoghi d'arte (22).
- aumento della violenza di genere e familiare (23-25).

Anche prima della pandemia di COVID-19, la salute mentale della popolazione è stata riconosciuta come uno dei principali problemi di salute pubblica di questo secolo. Costituisce una delle principali cause di disabilità in tutto il mondo, rappresentando il 35% del peso economico globale delle malattie non trasmissibili - più delle malattie cardiovascolari, del cancro o del diabete (26- 27). In preparazione di una crisi globale della salute mentale in mezzo alla pandemia, le Nazioni Unite e i suoi vari uffici, tra cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Ufficio per il Coordinamento degli Affari Umanitari, hanno risposto con documenti politici, documenti di orientamento operativo e infografiche destinati a sostenere le azioni necessarie sulla salute mentale (28-30).

Questo importante lavoro ha fornito un'impalcatura critica verso l'obiettivo che la salute mentale diventi "il fulcro della risposta di ogni paese alla pandemia di COVID-19 e della ripresa" (29). Malgrado tutto, la pandemia ha creato anche le condizioni per rispondere alla salute mentale con nuove modalità, per realizzare la necessità, a lungo attesa, di un approccio globale alla salute mentale della popolazione. Tuttavia, il raggiungimento di questo cambio di paradigma richiederà un investimento urgente nell'implementazione della maggior parte delle strategie efficaci basate sulle evidenze. L'obiettivo di questo Position Statement è di evidenziare la maggior parte delle azioni fondamentali necessarie.

Un approccio di popolazione alla salute mentale

Un approccio di popolazione alla salute mentale (vedi figura 1) è un approccio che va oltre i servizi clinici orientati all'individuo - che sono necessari, ma non sufficienti e sostenibili nell'affrontare i bisogni di salute mentale delle popolazioni (31) - e incorpora l'intero spettro di interventi di salute mentale dalla promozione alla prevenzione, al trattamento e al recupero (32). È importante che un approccio alla salute mentale della popolazione risponda ai fattori chiave degli effetti secondari della pandemia. Inoltre, questo approccio è ben allineato con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (SDGs) (33), che presentano - per la prima volta - la salute mentale come una componente esplicita e integrata dell'agenda dello sviluppo globale (obiettivo 3.4). Attraverso l'impegno a garantire una vita sana e a promuovere il benessere per tutte le persone nel corso della vita, gli SDGs mettono al centro la salute mentale nell'agenda dello sviluppo globale e mettono in evidenza la consapevolezza che il miglioramento della salute mentale è alla base di un'ampia gamma di risultati in termini di salute, di istruzione, socioeconomici e di sviluppo. Tuttavia, nonostante questi promettenti progressi, ad oggi le risposte globali alla salute mentale rimangono quasi interamente concentrate sul trattamento, con la promozione e la prevenzione che ricevono meno attenzione e investimenti (31-34).



Promozione della salute mentale

Forse l'elemento maggiormente sottoutilizzato e meno compreso di un approccio di popolazione alla salute mentale è la promozione della salute mentale. La promozione della salute mentale si basa sulla premessa che una buona salute mentale è una componente integrata della salute e del benessere della popolazione e contribuisce al funzionamento di individui, famiglie, comunità e società (35). La promozione della salute mentale si occupa di rafforzare i fattori protettivi per una buona salute mentale e di permettere l'accesso a competenze, risorse e ambienti di sostegno che migliorano l'equità e mantengono gli individui e le popolazioni mentalmente sani (32). La promozione della salute mentale mette a fuoco i determinanti della salute mentale, in particolare i determinanti sociali e strutturali, e l'importanza delle nostre condizioni di vita quotidiane, dei più ampi sistemi sociali e delle politiche che influenzano la salute mentale. Mentre molti determinanti sono rilevanti, la promozione della salute mentale comprende la chiara consapevolezza dell'importanza di facilitare l'inclusione sociale, eliminare la discriminazione e la violenza interpersonale e promuovere l'accesso alle risorse economiche (36).

Ci sono evidenze internazionali convincenti sugli interventi efficaci e fattibili per promuovere la salute mentale (32, 37-42). Questi interventi, se implementati in modo appropriato, possono migliorare i fattori protettivi di una buona salute mentale, ridurre i fattori di rischio per la malattia mentale e portare a effetti positivi duraturi in una serie di risultati sanitari, sociali ed economici nel corso della vita (32). Questi interventi di promozione della salute mentale basati sull'evidenza possono essere generalmente classificati in otto aree prioritarie.

Le otto aree prioritarie di promozione della salute mentale:

1. Promuovere la salute mentale infantile e materna attraverso l'integrazione di un focus sullo sviluppo sociale ed emotivo e sulla salute mentale positiva nei servizi dedicati allo sviluppo nella prima infanzia, comprese cure prenatali, visite a domicilio e programmi per i genitori.
2. Coltivare la salute mentale e il benessere del bambino e dell'adolescente attraverso iniziative educative e approcci scolastici integrati, compresi programmi di apprendimento sociale ed emotivo in ambito prescolare, scolastico e giovanile.
3. Attuare programmi di rafforzamento della genitorialità e della famiglia che promuovano il funzionamento emotivo e comportamentale dei bambini che vanno a scuola e dei loro genitori.
4. Sostenere luoghi di lavoro mentalmente sani integrando la promozione della salute mentale nelle politiche e nelle pratiche di salute e sicurezza sul posto di lavoro, compreso il cambiamento organizzativo.
5. Avviare programmi di empowerment della comunità (per esempio, partecipazione comunitaria, volontariato, azioni giovanili, microfinanza comunitaria e gestione del debito abbinata alla formazione delle abilità di vita, e prevenzione della violenza/promozione di relazioni sane) per migliorare il capitale sociale e gli ambienti che promuovono la salute mentale e il benessere lungo tutto il corso della vita.
6. Incorporare la promozione della salute mentale all'interno dei servizi sanitari attraverso un'attenzione alla salute mentale e al benessere degli utenti dei servizi come parte dell'assistenza sanitaria primaria di routine e dei servizi di salute mentale.
7. Migliorare la consapevolezza pubblica sulle modalità per promuovere salute mentale positiva e ridurre lo stigma associato a cattiva salute mentale, attraverso programmi di health literacy sulla salute mentale, campagne e azioni delle comunità locali.

8. Adottare un approccio di "salute mentale in tutte le politiche" per promuovere politiche e azioni multisettoriali e intersettoriali che creino ambienti favorevoli alla salute mentale e migliorino l'equità e la giustizia sociale.

Appello all'azione

Data l'urgenza della situazione, gli attuali bisogni di salute mentale della popolazione e le carenze di programmazione, proponiamo tre chiamate prioritarie all'azione:

1. Sfruttare il contesto pandemico per aumentare gli investimenti in un approccio globale alla salute mentale della popolazione, dando priorità alle strategie più efficaci di promozione della salute mentale per proteggere e promuovere la salute mentale e ridurre le crescenti disuguaglianze.
2. Investire nella costruzione della forza lavoro e della capacità organizzativa per implementare la promozione della salute mentale come componente essenziale dei programmi di salute globale e di sostenibilità.
3. Accrescere la base di evidenza che sostiene azioni efficaci per promuovere la salute mentale degli individui, delle famiglie, delle comunità e delle popolazioni e diffonderla attivamente in diversi contesti socio-culturali ed economici.

Coloro che lavorano per migliorare politiche, pratiche e sistemi di salute mentale sono invitati a prendere in considerazione questo appello all'azione e ad unirsi al gruppo di lavoro globale dello IUHPE sulla promozione della salute mentale per sostenere e propugnare la realizzazione di un approccio di popolazione alla salute mentale che supporti lo sviluppo di salute e benessere mentale positivi e il recupero della salute mentale durante e dopo la pandemia di COVID-19.

Traduzione dall'inglese di Giovanni Bauleo

Per la bibliografia vedi il documento originale

https://www.iuhpe.org/images/IUHPE/Advocacy/IUHPE_Mental-Health_PositionStatement.pdf