

A photograph of two women sitting in a white, fringed hammock in a lush, green forest. They are facing each other and appear to be in conversation. The woman on the left is wearing a blue denim shirt and blue jeans, while the woman on the right is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. The background is filled with tall trees and sunlight filtering through the leaves.

**COME  
STAI?**

**Parliamo di tutto.  
Anche della salute e delle  
malattie mentali.**

Informazioni e consigli su come parlarne

---



## **Parlarne è importante**

---

**Nessuno parla con facilità delle malattie mentali e anche interagire con malati psichici ci rende a volte insicuri. Più si sa sui disturbi mentali, più si è in grado di affrontarli e tematizzarli. Questo opuscolo fornisce informazioni sulle malattie e consigli su come parlarne. Anche la promozione della salute mentale è un argomento. Infatti, così come facciamo per la salute fisica, possiamo aver cura anche del benessere psichico, prevenendo così le malattie.**

### **2 Le malattie mentali vengono spesso tenute segrete.**

Ci sono numerosi pregiudizi intorno alle malattie mentali. Per esempio, che è colpa delle persone se si sono ammalate e che il disturbo psichico indica una loro debolezza. Oppure che i malati esagerano o fingono per pura pigrizia. Inoltre è ancora molto diffusa l'opinione secondo cui ci si debba vergognare per una malattia mentale. I pregiudizi hanno varie conseguenze negative: le persone interessate e i loro parenti si richiudono in se stessi e nascondono la malattia. È una condizione che li isola ulteriormente e che può peggiorare il loro stato di salute. A causa degli stereotipi e dei pregiudizi, le persone aspettano a lungo prima di rivolgersi al medico di famiglia o a una/uno specialista in psicoterapia. Per questo motivo non ci si occupa, o spesso in ritardo, delle malattie mentali, aggravando così la situazione, poiché una terapia tempestiva aumenta le chance di guarigione.

### **Parlarne aiuta.**

Solo parlando apertamente dei disturbi mentali è possibile interagire con i malati in maniera adeguata. Per esempio, sul posto di lavoro, dove ci si augura di trovare un clima appropriato per affrontare l'argomento oppure nella sfera privata, dove si cerca consiglio su come aiutare la persona malata. Per quest'ultima è di grande sollievo poter parlare del proprio disturbo psichico. Dato che le malattie mentali sono ancora tabù, la maggior parte delle persone – sia quelle ammalate sia quelle sane – ha difficoltà ad affrontare l'argomento. Alla pagina 11 vengono presentati alcuni consigli su come parlarne.



## La campagna «Come stai?»

I manifesti riprodotti in questo opuscolo fanno parte della campagna «Come stai?». Un altro elemento della campagna è il sito web [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch), su cui si trovano molte informazioni di approfondimento sui temi presentati in questo dépliant.

### Quali sono gli obiettivi della campagna?

La campagna «Come stai?» vuole sensibilizzare la popolazione sull'importanza e sulla necessità di parlare apertamente delle malattie mentali. L'obiettivo è di ridurre l'esclusione delle persone interessate e promuovere la diffusione di conoscenze sulle malattie mentali, abbattendo così i pregiudizi. Le diverse malattie sono presentate nelle pagine seguenti. Attraverso dei consigli concreti, la campagna intende facilitare il dialogo sulle malattie mentali. I sostenitori della campagna promuovono anche il benessere psichico. Alla pagina 10 si trovano alcuni consigli su come favorirlo.

### Chi sono i promotori della campagna?

La campagna viene sostenuta dalla Fondazione Pro Mente Sana e da vari cantoni (vedi pag. 12). Altre organizzazioni del settore sanitario sostengono la campagna, tra le quali la Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP) e la Federazione dei medici svizzeri (FMH). Maggiori informazioni sui promotori e sui partner della campagna (in tedesco) si trovano alla pagina internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «Die Kampagne».



# Le malattie mentali

---

## **Le malattie mentali sono frequenti.**

Così come le malattie fisiche, anche quelle mentali fanno parte della vita e possono colpire tutti. Una persona su due soffre una volta nella vita di una grave malattia mentale. Quasi ogni persona è confrontata direttamente con le malattie psichiche: in famiglia, sul posto di lavoro o nell'ambito delle attività ricreative. Per fortuna, nella maggior parte dei casi sono delle malattie curabili, soprattutto se trattate in tempo.

## **Le cause delle malattie mentali sono complesse.**

Semplici modelli non bastano per spiegare le malattie mentali. Vari fattori concorrono ad alterare l'equilibrio psichico di una persona: sono fattori biologici, psicologici, sociali e spirituali. Molti aspetti non sono ancora stati chiariti completamente. Il motivo scatenante di una crisi o di una malattia psichica è spesso, per esempio, un carico eccessivo o una situazione di stress sul posto di lavoro, nel rapporto di coppia o in famiglia. Anche i cambiamenti biologici, per esempio, dopo un parto, possono provocare un disturbo mentale.

## **Le malattie mentali sono curabili.**

4 Ci sono ottime terapie per le malattie mentali, da cui spesso si guarisce. Molte persone sono affette una sola volta nella vita da un disturbo simile. È quindi infondata l'idea secondo cui una persona che si è ammalata, non guarirà mai più. Il trattamento cambia a dipendenza della patologia e della gravità della malattia. Spesso si fa capo a una terapia psicologica e ai medicinali. Di regola una consulenza ai familiari favorisce la guarigione del malato. Prima viene riconosciuta e curata la malattia, maggiori sono le chance di successo terapeutico.

## **Le malattie mentali sono differenti.**

Così come per le malattie fisiche, anche per quelle mentali i quadri clinici sono molto diversi. Inoltre, ogni patologia ha un effetto diverso sulle singole persone. Nelle seguenti pagine vengono descritte alcune malattie.



# Fobie

Le paure fanno parte della vita. Anche se indesiderate, sono importanti perché ci mettono in guardia dai pericoli. Le persone affette da una fobia non riescono più a distinguere le situazioni rischiose da quelle innocue. Vivere costantemente in uno stato di allerta si ripercuote negativamente sullo stato di salute fisico della persona: tensione, disturbi del sonno e problemi di digestione.

## Le fobie non sono riconosciute e trattate adeguatamente.

Spesso non viene riconosciuta la fobia che si cela dietro ai sintomi a livello fisico e perciò non viene prescritta alcuna terapia. Da una parte molti medici di famiglia si concentrano soprattutto sui sintomi a livello fisico e sulle cause e dall'altra parte i malati stessi non pensano che le loro paure potrebbero essere l'espressione di una malattia. Credono piuttosto che le paure facciano semplicemente parte della loro personalità. Dopo aver formulato la diagnosi corretta, le fobie sono curabili.

## Attacchi di panico, fobie e altre forme spiegate in breve.

Ci sono varie forme di fobie. Le persone che soffrono di attacchi di panico hanno improvvisamente paura di morire con conseguenti sintomi molto forti a livello fisico. Le persone affette da una fobia hanno paura di un oggetto specifico o di una situazione particolare, per esempio, hanno il terrore dei ragni o dei luoghi affollati. Queste persone cercano di evitare le situazioni che causano loro stati di forte ansia, ciò che condiziona molto, a dipendenza della fobia, la loro quotidianità. La fobia sociale, detta anche sociofobia, è la paura di essere giudicati male dagli altri o di comportarsi in maniera non adeguata. Chi soffre di disturbo d'ansia generalizzato vive in un costante stato di allarme.

Ulteriori informazioni (in tedesco) al sito: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «*Krankheiten verstehen*».

5



COME  
STAI?

**Concerti.  
Tatuaggi.  
Attacco di panico.**

**Noi parliamo. Anche  
della salute mentale.**

# Depressioni

Le depressioni sono frequenti e causano grandi sofferenze. Le caratteristiche principali sono persistenti e ricorrenti episodi di umore depresso, sentimento di vuoto, disturbi del pensiero, della concentrazione e del sonno. Le persone che soffrono di depressione perdono il piacere e l'interesse nella vita. Per loro diventa difficile svolgere le attività quotidiane, onorare gli impegni professionali e occuparsi dei propri passatempi. Tutto diventa troppo. Purtroppo è molto diffuso il pregiudizio secondo cui alle persone interessate da questa malattia manchi la volontà e l'autodisciplina.

## Le depressioni hanno vari livelli di gravità.

Alcune persone soffrono solo una volta nella vita di una depressione, che può durare tra i tre mesi e i due anni. Altre si ammalano più volte e altre ancora ne sono affette in maniera cronica. Ci sono inoltre vari livelli di gravità: ci sono depressioni lievi, difficilmente riconoscibili dall'esterno. Le depressioni medie permettono al malato di soddisfare solo in parte le attese degli altri. Gli ammalati gravi non riescono quasi più a fare nulla. I suicidi sono spesso l'estrema conseguenza delle depressioni.

## Burnout e disturbo bipolare come forme particolari.

- 6 Il burnout, malattia a cui i media riservano particolare attenzione, è messo sovente in relazione con un carico eccessivo sul posto di lavoro. Il fatto di essere completamente sfiniti coincide sovente con una depressione da esaurimento. Un'altra forma particolare è il disturbo bipolare, in cui le fasi depressive si alternano con episodi maniacali, in cui la persona affetta è iperattiva e perde il senso della realtà.

Ulteriori informazioni (in tedesco) al sito: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «Krankheiten verstehen».



**Grandine.  
Scopa.  
Depressione.**

**Noi parliamo. Anche  
della salute mentale.**

# Disturbi del comportamento alimentare

Le persone affette da disturbi del comportamento alimentare cercano di tenere sotto controllo le paure, lo stress e i sentimenti tramite il cibo. I disturbi del comportamento alimentare più diffusi sono l'anoressia nervosa e la bulimia. Ci sono forme miste delle due malattie.

## **Anoressia: autostima misurata in chilogrammi.**

Gli anoressici hanno una percezione sbagliata del proprio corpo: anche se sono molto magri, hanno sempre l'impressione di essere troppo grassi. Per questo motivo mangiano pochissimo e a volte per bruciare calorie praticano in maniera eccessiva un'attività sportiva. Tutto ruota attorno al controllo del proprio peso.

## **Bulimia: ridurre lo stress con il cibo.**

Le persone affette da bulimia ingeriscono, a volte, enormi quantità di cibo che vomitano subito dopo. Come in una dipendenza, le quantità trangugiate aumentano sempre più. Questi accessi di iperalimentazione suscitano sensi di colpa o di vergogna e sono tenuti nascosti.

## **Conseguenze pericolose per il fisico.**

Tutte le forme legate ai disturbi del comportamento alimentare hanno conseguenze pericolose per il fisico e causano, per esempio, l'aritmia cardiaca. I disturbi del comportamento alimentare si manifestano di solito e per la prima volta nella pubertà. L'anoressia è una delle malattie più gravi nei giovani. Una buona parte dei malati guarisce, ci sono però anche decorsi cronici e alcune persone muoiono a causa di questo disturbo.

Ulteriori informazioni (in tedesco) sul sito: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «*Krankheiten verstehen*».

7



COME  
STAI?

**Flirt.**  
**Scarpe.**  
**Anoressia.**

**Noi parliamo. Anche  
della salute mentale.**

## Altre malattie

### Dipendenze.

Le dipendenze e le sindromi da dipendenza sono considerate, e lo sono anche spesso, delle malattie psichiche. Sia le sostanze (soprattutto l'alcol e il tabacco) sia le attività (per esempio, i giochi d'azzardo) possono creare dipendenza. Le caratteristiche distintive di una dipendenza sono il desiderio di assumere una sostanza in quantità sempre maggiore a causa dell'assuefazione e la sindrome di astinenza, se la persona riduce l'assunzione di una sostanza o la pratica di un'attività o vi rinuncia completamente.

Le dipendenze sono spesso correlate ad altre malattie psichiche. Il consumo smodato di alcol, droghe o medicinali è in parte legato a un tentativo di autoguarigione per superare depressioni o paure. Già sul breve termine l'abuso di queste sostanze peggiora la situazione. Le dipendenze sono spesso molto problematiche e dolorose per i familiari.

### Disturbi ossessivo-compulsivi.

Disturbi ossessivo-compulsivi interessano i pensieri ossessivi e gli atti compulsivi. Tipici atti compulsivi sono: lavarsi ripetutamente le mani, contare (per es. i gradini) o controllare (per es. se tutti gli apparecchi sono spenti). Un tipico pensiero ossessivo è: «Ho chiuso la porta?». Le idee ossessive precedono gli atti compulsivi. Tutti conoscono simili pensieri o atti, tuttavia questi ultimi non indicano una malattia. Soltanto quando una persona si sente prigioniera di un'attività e non riesce a fare nient'altro – nonostante ne riconosca l'inutilità – si parla di disturbo ossessivo-compulsivo. Di solito questa malattia si sviluppa lentamente. Gravi disturbi ossessivo-compulsivi impediscono al malato di svolgere una vita normale e portano all'inabilità professionale. Il ventaglio dei disturbi è molto ampio.

8



**Vacanze.**  
**Bambini.**  
**Lavaggio compulsivo.**

**Noi parliamo. Anche  
della salute mentale.**



### **Disturbo borderline di personalità.**

Il disturbo borderline è una malattia abbastanza rara e spesso poco capita dalle persone vicine all'ammalato. Chi è affetto da un disturbo borderline ha difficoltà relazionali e di auto-stima. Non riesce a tenere sotto controllo i sentimenti e l'umore. Inoltre si comporta spesso in maniera impulsiva. Sono frequenti comportamenti autolesionisti come graffi o tentativi di suicidio. La fase più acuta del disturbo è tra i 15 e i 35 anni. Le persone affette da questa sindrome hanno spesso vissuto un'infanzia difficile. La loro sofferenza e i sentimenti di abbandono sono molto grandi. Anche le persone vicine all'ammalato soffrono molto a causa di questo disturbo e hanno difficoltà ad affrontare la situazione.

### **Schizofrenia.**

Si sa ancora poco sul decorso di questa malattia. Nessuna schizofrenia è uguale alle altre. Tutte sono caratterizzate da pensieri paranoïdi e allucinazioni. I malati sentono, vedono, avvertono o fiutano cose che altri non percepiscono e nonostante le persone a loro vicine affermino il contrario, loro sono convinti di avvertirne la presenza. La schizofrenia si sviluppa lentamente. In alcune persone i sintomi si manifestano una sola volta, poi spariscono completamente. Altre soffrono periodicamente di questa malattia, altre in maniera cronica.

### **Altre.**

Il ventaglio delle malattie mentali è molto ampio. Sul sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → *inse-rendo nel campo di ricerca «Krankheiten verstehen»* si trovano, per esempio, informazioni (in tedesco) sui disturbi da trauma e post-traumatici, ossia su malattie conseguenti a un evento particolare. Sulla pagina web sono spiegate anche altre malattie, quali la sindrome di deficit dell'attenzione (ADHD), l'autismo e la demenza.

---

**Attenzione:** Il passaggio tra benessere e disturbo mentale è labile. Alcune caratteristiche delle malattie psichiche si manifestano anche nelle persone perfettamente sane. Per questo motivo, non deve preoccuparsi se leggendo la descrizione dei vari disturbi, le è parso di ritrovare alcuni suoi tratti distintivi, fatta eccezione se dovesse soffrirne. Se si sente insicuro, la preghiamo di parlarne con i suoi familiari, le persone a lei vicine o con una/o specialista (veda pag. 12).

---

# Consigli per il benessere psichico

---

Le malattie mentali possono colpire chiunque e non per propria colpa. Tuttavia siamo completamente alla loro mercé. Come del fisico, possiamo avere cura anche della psiche. Sotto trova dei consigli su come mantenersi in forma, evitando così l'insorgere di malattie mentali. Sul sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → *inserendo nel campo di ricerca «Gesund bleiben»*, tra i vari consigli, trova altri suggerimenti che le illustrano come servirsene nella quotidianità.

- **Mantenere i contatti con gli amici. Gli amici sono preziosi.**
- **Chiedere aiuto. Accettare l'aiuto degli altri è un atto di forza – non di debolezza.**
- **Rilassarsi. La forza è nella calma.**
- **Non mollare. Superare le crisi della vita.**
- **Partecipare. Le persone hanno bisogno di una vita sociale.**
- 10 • **Rimanere attivo. Ci si deve muovere per andare avanti.**
- **Accettarsi così come si è. Nessuno è perfetto.**
- **Imparare sempre qualcosa di nuovo. Imparare è scoprire!**
- **Darsi alla creatività. Dentro ciascuno di noi alberga la creatività.**
- **Parlarne. Molto ha inizio con il dialogo.**



# Consigli per parlarne

---

Sul sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «Gesprächstipps» trova dei suggerimenti affinché un colloquio sulle malattie mentali e sui conseguenti problemi sia coronato da successo. Non è possibile proporre tutti i consigli. Ci sono però due aspetti a cui teniamo molto.

## Ascoltare può fare miracoli.

Molte persone hanno paura di non trovare le parole giuste quando affrontano con qualcuno i possibili problemi legati a una malattia mentale. Sottovalutano però quanto faccia bene alle persone parlarne con qualcuno che è interessato alla loro situazione. Partecipi al colloquio cercando di immedesimarsi nella persona che le sta di fronte. Non è tenuto a fornire una soluzione.

## Rompere il silenzio può mettere le ali.

Gli ammalati mentali soffrono doppiamente: per la malattia e per lo stato di solitudine in cui si chiudono per paura di essere respinti se si confidano con gli altri. Per le persone interessate cercare il dialogo e uscire dall'isolamento sono una sorta di liberazione.

Poiché è difficile rompere il ghiaccio, sotto trova alcuni esempi su come affrontare il tema con qualcuno.

11

## Possibili inizi di discussione con familiari, amici e conoscenti:

- «Mi preoccupa per te: ultimamente hai l'aria piuttosto abbattuta».
- «Mi dà da pensare il fatto che tu non partecipi più ai nostri incontri. C'è qualcosa che non va?».
- «Mi sembra che tu non stia molto bene in questo momento. Vuoi parlarne con me ora o in un'altra occasione?».

## Possibili inizi di discussione per le persone affette da un disturbo psichico:

- «Ultimamente non mi sento molto bene».
- «Non sto molto bene. Posso parlarne con te uno di questi giorni?».
- «In questo momento ho alcuni problemi e mi farebbe bene se qualcuno mi ascoltasse».



## Ulteriori informazioni (ted e fr) al sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

- Consigli su come parlarne per i malati e le persone a loro vicine
- Informazioni su varie malattie mentali
- Suggerimenti sulla cura del benessere psichico – anche sul posto di lavoro
- Informazioni e indirizzi riguardanti il trattamento
- Tutto ciò che riguarda la campagna «Come stai?»

### Trovare sostegno professionale.

Per curare le malattie ci si deve rivolgere tempestivamente agli specialisti. Chi ha l'umore a terra, può parlarne con il medico di famiglia. Quest'ultimo potrebbe individuare i sintomi di un disturbo psichico e richiedere la visita presso una/uno specialista in psicoterapia. È una/o psicologa/o o una/o psichiatra con una specializzazione in psicoterapia. È anche possibile rivolgersi direttamente a questa/o esperta/o. Trova gli indirizzi sul sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → **inserendo nel campo di ricerca «Hilfe finden und geben».**

Se ci fossero degli interrogativi riguardanti i disturbi mentali può rivolgersi anche alla **consulenza telefonica** di Pro Mente Sana: tel. 091 646 83 49 (tariffa normale).

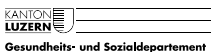
**Per le emergenze** ci si può rivolgere anche al telefono amico: tel. 143 (24 ore su 24, gratuito, anonimo)

## 12 Scaricare o ordinare questo opuscolo.

All'indirizzo [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → **inserendo nel campo di ricerca «Die Kampagne → Broschüre + Sujets»** si possono ordinare e scaricare altre copie di questo opuscolo o un dépliant sulla salute mentale sul posto di lavoro. È possibile ordinare i libretti anche presso Pro Mente Sana, chiamando il seguente n. di telefono: 044 446 55 00, fax: 044 446 55 01. Costo: 2.– per opuscolo (+ spesa di spedizione). Le persone e le organizzazioni dei cantoni promotori AG, BE, GR, LU, SO, SZ, TG, ZU possono richiedere gratuitamente un certo numero di copie. L'opuscolo è disponibile anche in francese ([www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)) e tedesco.

### Promotori della campagna:

pro mente sana



Verein Psychische Gesundheit  
Kanton Solothurn



Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni,  
Promozione della salute e prevenzione

CORAASP, Coordination Romande des  
Associations d'Action pour la Santé Psychique

### Partner:



SSPP, Società svizzera  
di psichiatria e psicoterapia