

## Comunicato stampa

# La salute mentale si può coltivare anche in giovane età

Bellinzona, 25 giugno 2019

**Il Ticino, in maniera coordinata con i Cantoni romandi e la Coraasp (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique), ha da poco avviato la seconda fase della campagna di promozione della salute mentale «Salutepsi» per raggiungere i giovani tra i 13 e i 18 anni. Il messaggio centrale che si vuole veicolare per incoraggiare i giovani a prendersi cura di sé e della propria salute mentale è: osate parlarne! Ogni mese, per un anno, vari temi di particolare interesse per i giovani saranno affrontati attraverso illustrazioni e testimonianze video trasmesse attraverso i social network.**

Parlare di ciò che ci riguarda non è sempre facile, soprattutto se si è giovani e in pieno sviluppo identitario, attraversati da emozioni che si pensa essere i soli a provare o confrontati con domande e difficoltà che si ritiene di dover superare da sé. Trovare il coraggio di parlare di ciò che si sta vivendo è una delle chiavi per coltivare la propria salute mentale. I cantoni latini hanno quindi scelto questo messaggio per la fase rivolta specificamente ai giovani tra i 13 e i 18 anni della loro campagna per la promozione della salute mentale.

La campagna parlerà principalmente dei giovani ai giovani, con l'idea che i consigli ricevuti da un coetaneo abbiano un valore accresciuto e che la condivisione delle esperienze permetta di far percepire come normale ciò che i giovani vivono senza minimizzarlo. L'obiettivo è di mostrare che condividere con altri ciò che si sta attraversando porta benefici.

Per affrontare le reali preoccupazioni dei destinatari della campagna, i temi e i messaggi utilizzati nel corso dell'anno saranno sviluppati sulla base di sondaggi e gruppi di discussione con adolescenti e professionisti che lavorano con i giovani.

Parallelamente, la campagna si rivolge anche agli adulti e alle persone di riferimento per i giovani, per sensibilizzarli sull'importanza di ascoltare i giovani stessi, di accogliere le loro preoccupazioni e domande e di essere attenti ai cambiamenti.

Avviata a maggio, questa fase della campagna affronterà temi importanti come la costruzione dell'identità e gli insuccessi scolastici, trattando questioni quali l'autostima, l'accettazione del proprio corpo, le relazioni affettive, la sessualità, la formazione, la scuola con le sue difficoltà e l'inserimento nel mondo del lavoro. I messaggi della campagna saranno veicolati attraverso canali diversi, come ad esempio:

- La pubblicazione di storie disegnate dalla giovane illustratrice Nidonite
- La diffusione di video-testimonianze di giovani
- Interventi di sensibilizzazione nell'ambito di manifestazioni pubbliche
- L'organizzazione in ogni cantone di conferenze per professionisti e genitori
- La diffusione di materiale informativo.

Ricordiamo che gli interventi previsti per i giovani fanno parte di una vasta campagna nazionale per la promozione della salute mentale, realizzata sull'arco di 4 anni su mandato di Promozione Salute Svizzera, che di anno in anno si orienta ad un gruppo diverso di persone. Gli obiettivi generali sono quelli di favorire la consapevolezza che è possibile prendersi cura della propria

Bellinzona, 25 giugno 2019

salute mentale come di quella fisica e di fornire strumenti utili per affrontare meglio le sfide e le difficoltà che ogni persona può incontrare nel corso della propria vita.

Maggiori informazioni: [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

In allegato: l'immagine disponibile sulla pagina di Salutepsi dedicata alla salute mentale dei giovani

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Dipartimento della sanità e della socialità

**Manuela Vanolli**, collaboratrice scientifica presso l'Ufficio del medico cantonale, tel. 091 / 814 30 63