

Alleanza contro la Depressione Ticino

Lanciata una campagna d'informazione e di sensibilizzazione

Conferenza stampa

Bellinzona, 29 gennaio 2019

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità



Introduzione

Paolo Beltraminelli, Consigliere di Stato e Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità


Conferenza stampa

Bellinzona, 29 gennaio 2019

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità

«Non c'è salute senza salute mentale»

A photograph showing two hands, one with red nail polish, gently holding a small green plant seedling. The background is a soft-focus field of golden wheat under a bright, warm light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and hopeful.

La **salute mentale** è uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità.

Salute mentale e disagio psichico

450 milioni di persone nel mondo sono affette da un disturbo psichico e oltre 300 milioni da depressione

(OMS)

Ogni anno, circa il **7%** della popolazione europea soffre di depressione

(Wittchen et al. 2011)

La depressione è la **diagnosi psichiatrica più trattata** negli ospedali Svizzeri e quella che crea la maggior parte dei giorni di ospedalizzazione

(Schuler et al. 2016)

Effetti del disagio psichico

A livello personale

- Sofferenza e diminuzione della qualità di vita
- Problemi o perdita del lavoro o fatica a trovare un'occupazione
- Stigmatizzazione, discriminazione
- Suicidalità

A livello sociale

- Elevati costi diretti: dovuti al trattamento
- Elevati costi indiretti: perdita di produttività, assenze sul posto di lavoro, pensionamenti anticipati

Conseguenze (1)

Esclusione sociale

8 miliardi l'anno per depressione in Svizzera

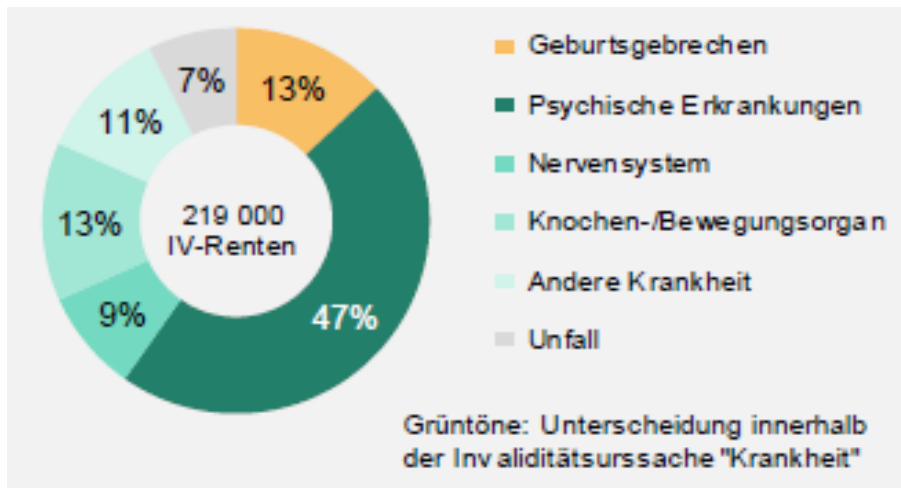
(Tomonaga et al., 2013)

Nel 2017, il 47% delle rendite invalidità era per motivi psichici e la maggior parte delle nuove rendite era dovuta a malattie psichiche in tutte le fasce d'età tranne per quella più anziana

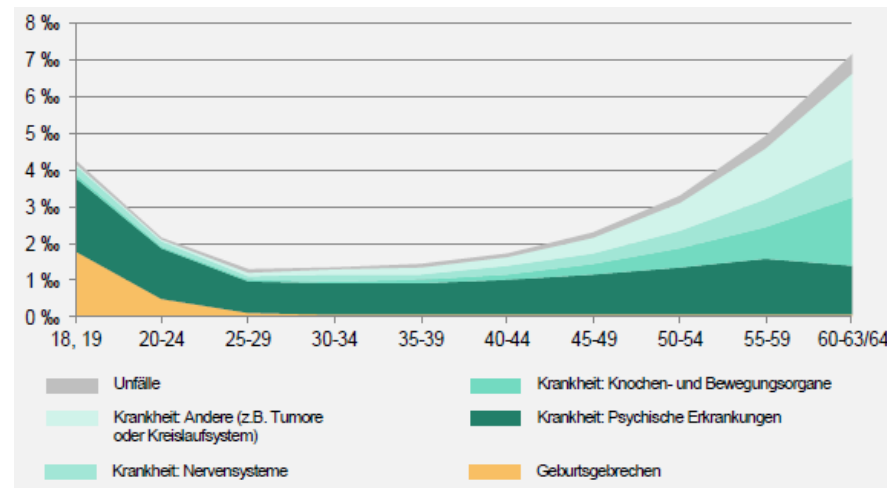
(Ufficio federale delle assicurazioni sociali, 2018)

Conseguenze (2)


Rendite AI in Svizzera, dicembre 2017



Quota delle nuove rendite in Svizzera secondo il motivo d'invalidità e l'età, 2017



Prevenzione e promozione della salute



Investire nella **prevenzione** e nella **promozione** della salute mentale è importante sia da un punto di vista personale, che da un punto di vista sociale.

Una panoramica della situazione in Ticino

Giorgio Merlani, Medico cantonale

Conferenza stampa

Bellinzona, 29 gennaio 2019

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità

Indagine rappresentativa tra la popolazione del Cantone Ticino (2017)

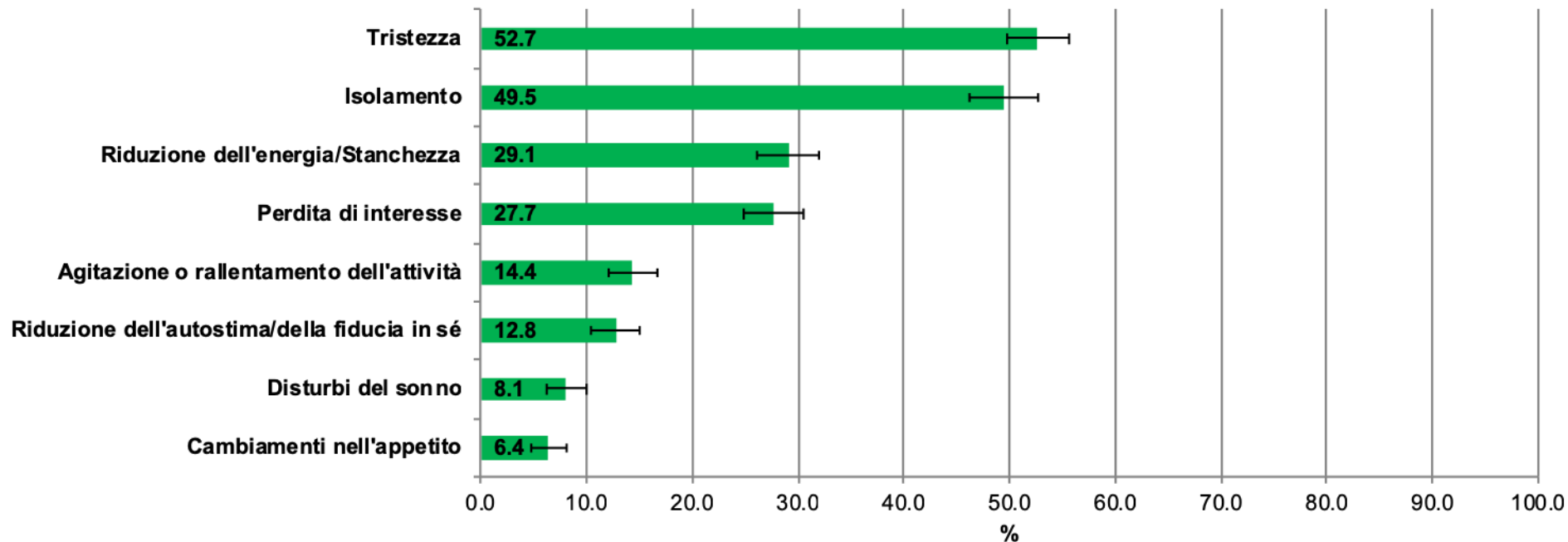
Obiettivo: rilevazione del livello di conoscenza e dell'attitudine verso la depressione, raccolta delle opinioni e delle esperienze con la depressione e la presa a carico, per poter identificare i reali bisogni della popolazione ticinese e definire possibili campi d'intervento

Metodologia: sondaggio, tramite intervista telefonica, sulla base di un questionario già impiegato e validato del Nord-Italia da Munizza e colleghi, pubblicato nel 2013

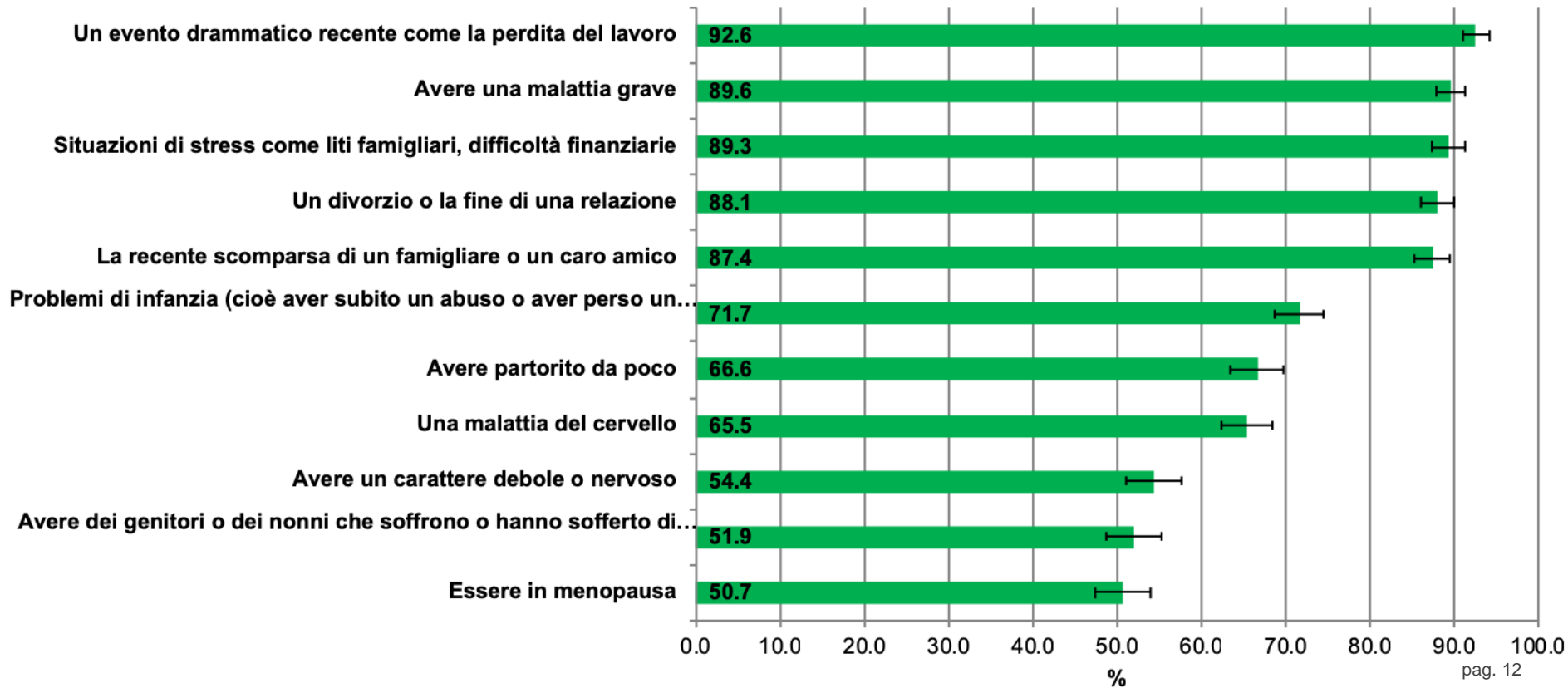
Partecipazione: intervistate 1'001 persone di età compresa fra i 18 e i 70 anni, residenti in Ticino (♀=50.3% / ♂=49.7%)

Periodo: febbraio-marzo 2017

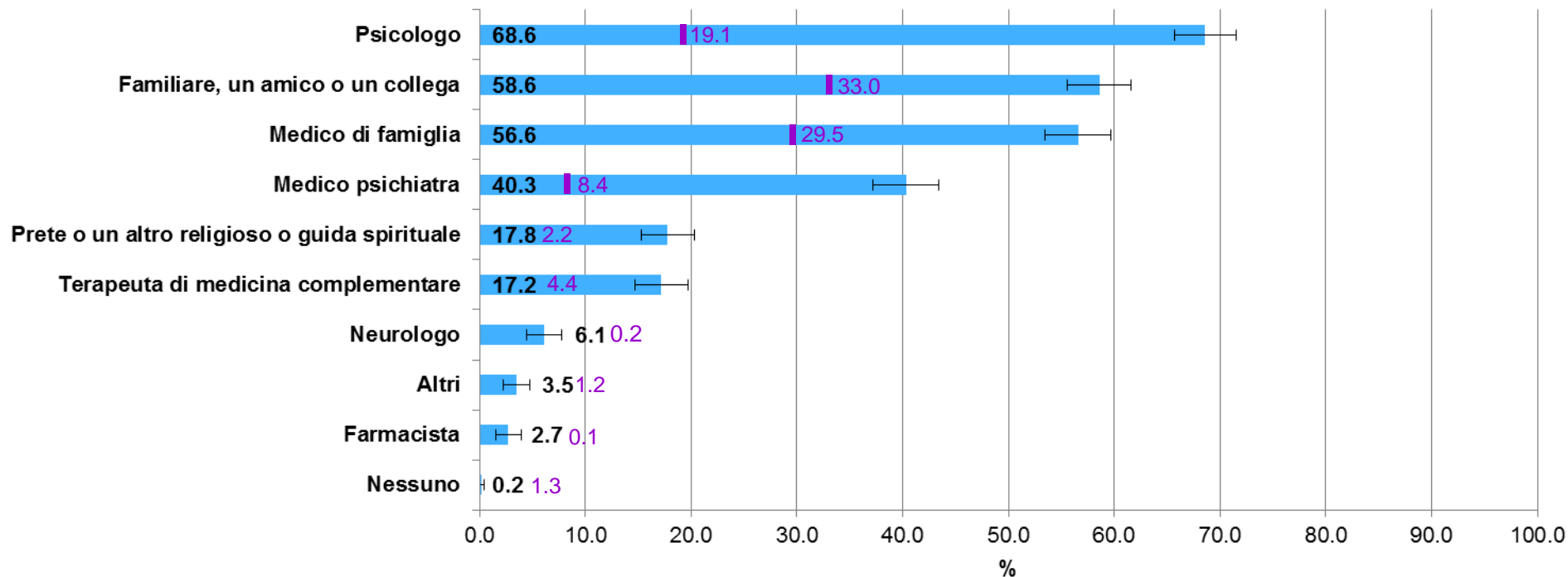
Conoscenza dei sintomi di depressione



Conoscenza delle cause di depressione



Scelta del curante

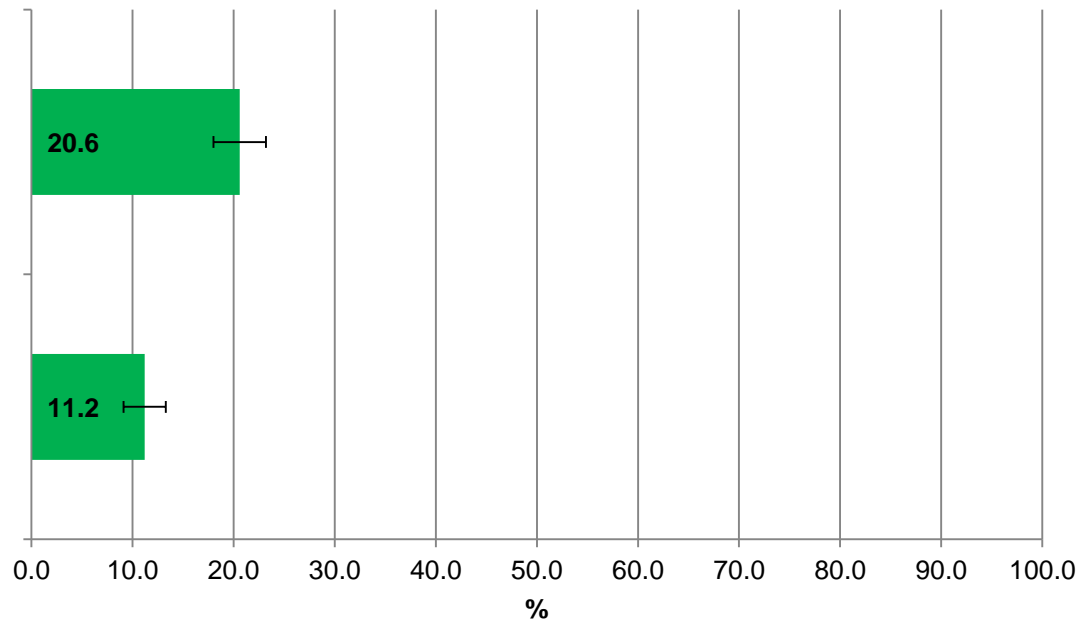


■ Consiglio ad un amico, familiare o conoscente

■ Prima scelta per se stessi

Esperienza con la depressione

Persone che dichiarano di soffrire o di aver già sofferto di depressione

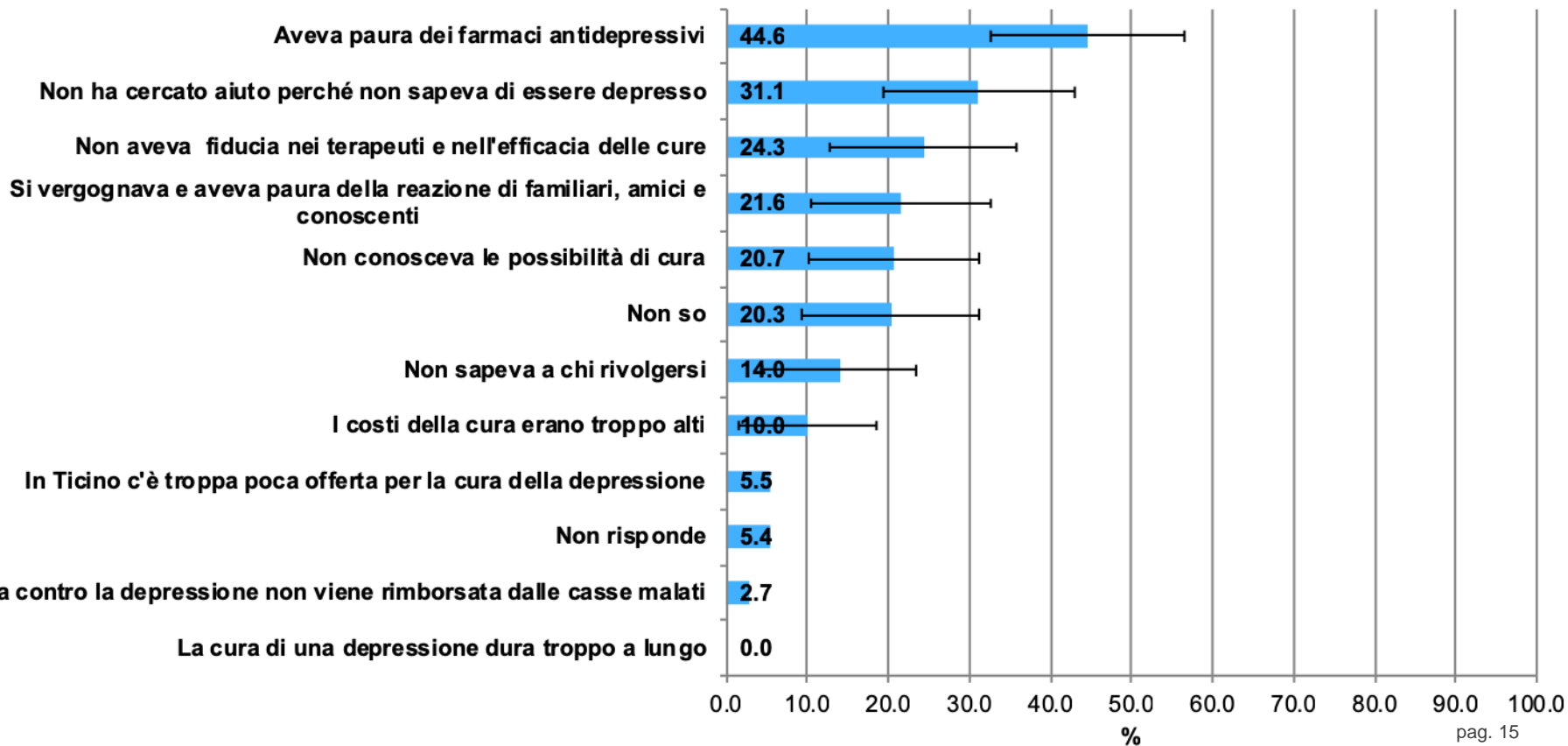


Persone che dichiarano di aver già ricevuto una diagnosi da parte di un professionista (per es. medico di famiglia, psichiatra, psicologo)

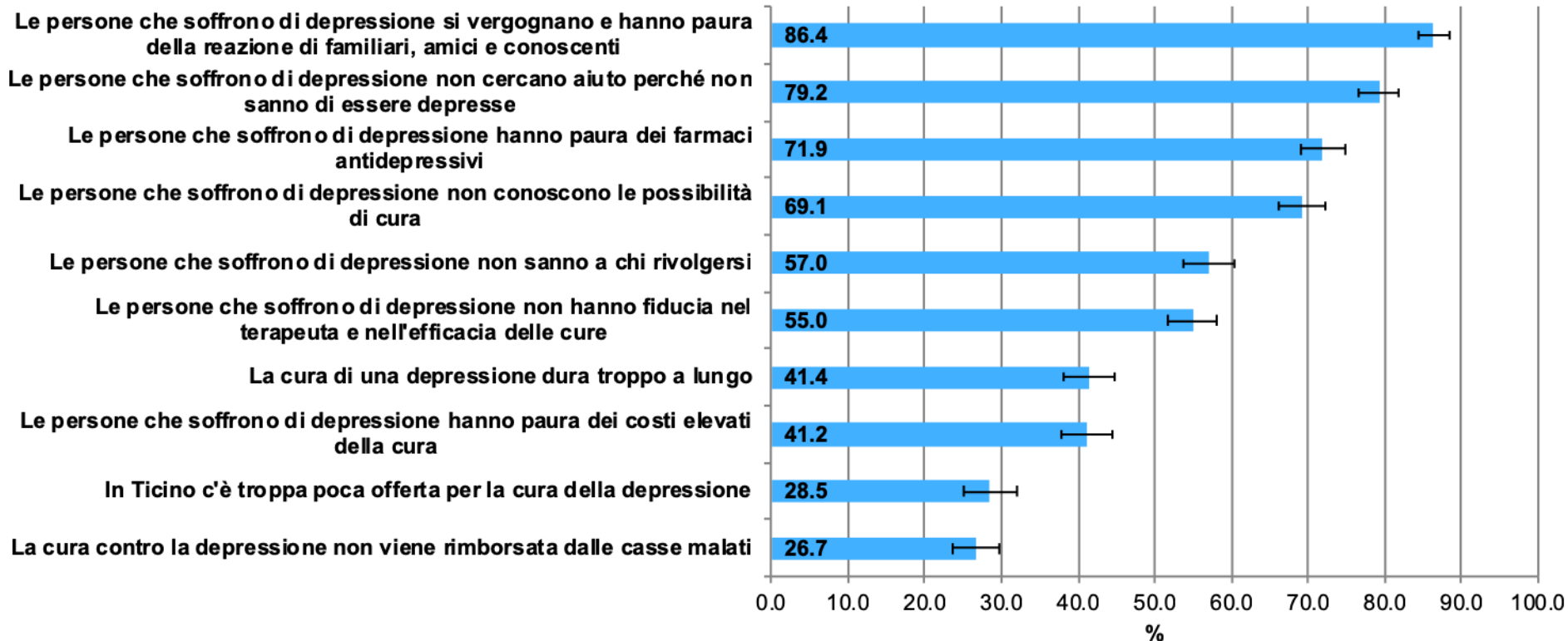


Persone che hanno ricevuto una diagnosi e sono state in cura per depressione: **95.7%**

Motivi per non seguire una cura



Opinione sui motivi per non seguire una cura



Conclusioni

La conoscenza dei **sintomi** è limitata a quelli più «classici»

Come possibili **cause** di una depressione vengono riconosciute principalmente le reazioni a eventi stressanti/traumatici e problemi di salute

Amici e familiari emergono come figure centrali nel supporto delle persone con depressione e sono tra le prime persone di contatto e sostegno

Il **medico di famiglia** emerge in maniera importante nella presa a carico della depressione

Pur riconoscendo la validità dei **trattamenti specialistici** nella cura di una depressione, si rileva una certa diffidenza nei confronti delle cure specialistiche e di chi le offre

Il progetto e la campagna d'informazione e di sensibilizzazione

Manuela Vanolli, Collaboratrice scientifica presso l'Ufficio del medico cantonale

Conferenza stampa

Bellinzona, 29 gennaio 2019

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità

Alleanza contro la depressione

Origine

Il progetto nasce nel 2000 a Norimberga (D) per migliorare la cura delle persone affette da depressione

Interventi su quattro livelli

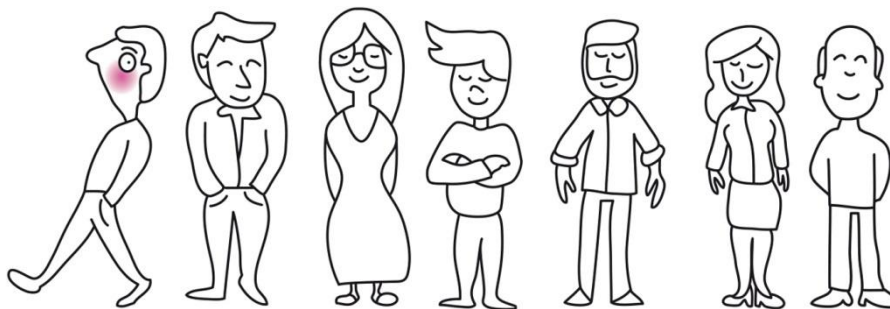
1. Informazione e sensibilizzazione della popolazione
2. Collaborazione con i medici di famiglia
3. Collaborazione con i moltiplicatori
4. Offerte per persone affette e loro familiari

3 messaggi chiave

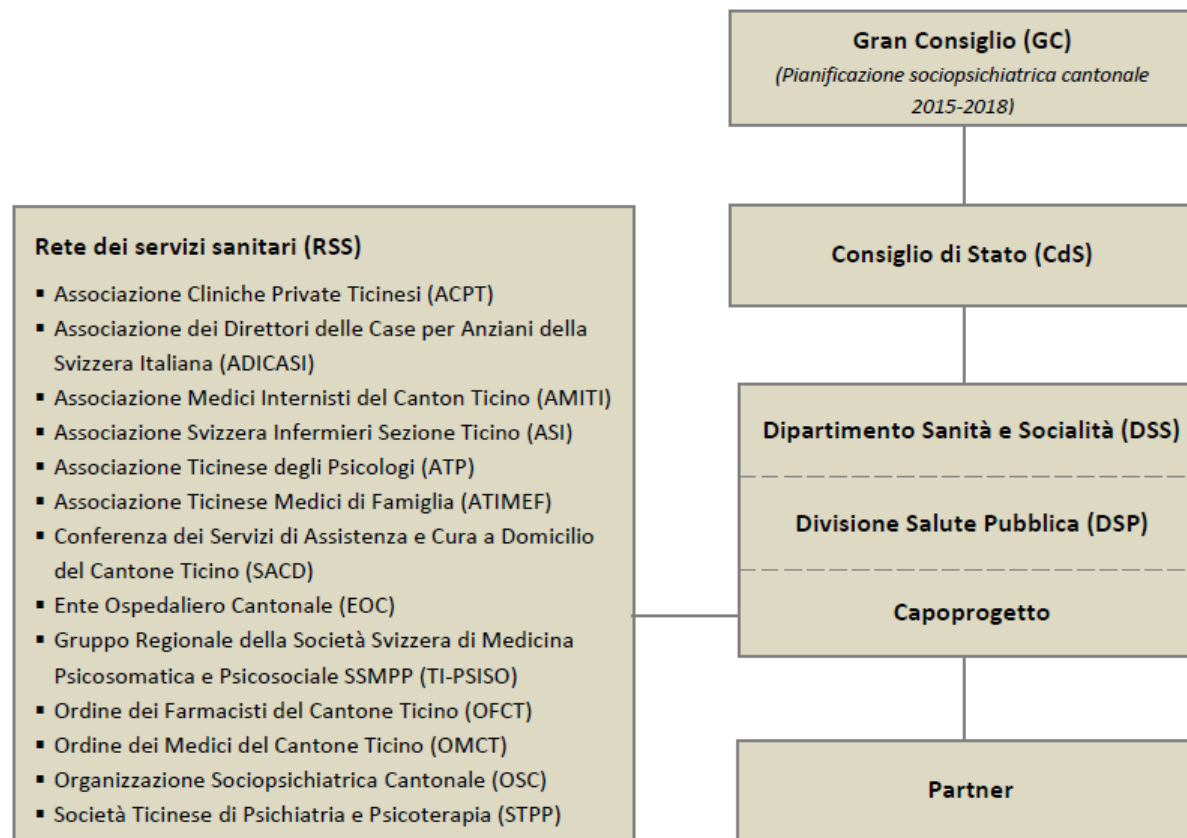
La depressione può colpire chiunque

La depressione ha molte facce

La depressione è curabile



Alleanza contro la depressione Ticino



Percepire, riconoscere e affrontare la depressione

Aumentare le competenze e facilitare
la gestione della depressione

Ottimizzare la presa a carico

Promuovere la salute mentale

Attivare e coordinare una rete



Formazioni e
materiale informativo
per professionisti

Campagna
d'informazione
e di sensibilizzazione

Creazione di una rete
di professionisti

Campagna d'informazione e di sensibilizzazione

Obiettivi:

- Offrire un'informazione semplice e chiara sulla depressione e sulle possibilità di cura
- Sensibilizzare sull'importanza di una reazione tempestiva
- Contrastare i pregiudizi e aumentare la comprensione e l'accettazione della depressione e di chi ne soffre

Favorire l'intervento precoce e le cure adeguate



Opuscolo informativo

Come ti senti
davvero?

Mi sento ~~bene~~
insicuro

Mi sento ~~bene~~
incompreso

Mi sento ~~bene~~
scoraggiato

La depressione può colpire chiunque

«Fatico a prendere qualsiasi decisione, persino quando faccio la spesa. Ho sempre paura di sbagliare. Non capisco cosa mi succede»

Laura, impiegata, 37 anni

«Mi sento sempre stanco e ho male dappertutto. Al mattino ho a mala-pena la forza di alzarmi e preferirei restare a letto tutto il giorno»

Raoul, studente, 22 anni

«Grazie all'appoggio di mia moglie ho trovato il coraggio di rivolgermi ad un professionista. All'inizio non è stato facile, ma poi ho iniziato a stare meglio e col tempo è diventato più semplice»

Carlo, avvocato, 58 anni

Opuscolo informativo

La depressione può colpire chiunque

La depressione è un problema di salute molto diffuso, che può colpire di uguale, indipendentemente da sesso, professione, status sociale, origini, fede religiosa. Spesso si nasconde tra stati d'animo che descriviamo come «stress», «nervosismo», «burnout», «slanchezza», e non sempre è facile distinguere da un malumore persistente o da un disagio passeggero.

Nel nostro parlare quotidiano evolviamo fin troppo spesso la «depressione» al punto che il problema medico

scritto da questa parola risulta spesso

La depressione ha molte facce

La depressione non è semplice tristezza, ma comporta un abbassamento dell'umore che perdura **due settimane**, con un'attività quotidiana

La malattia può comparire, senza un'occasione, oppure in seguito a solleciti per forza negative; il normale come ad esempio, ad innessare un

I primi sintomi di essere disturbati del

Molte persone il proprio disagio



1 persona su 7 è colpita almeno una volta nella vita

concentrarsi, forte irrequietezza, irrazionalità, continuo rimuginare. Possono

La depressione è curabile

In generale, la depressione si può curare efficacemente. Il primo passo consiste nel parlarne con una **persona di fiducia**: un amico, un familiare, un collega o un professionista.

Il **medico di famiglia** rappresenta un prezioso punto di contatto e di sostegno per chiarire la situazione e intraprendere i necessari accertamenti per definire un'eventuale diagnosi. Valutata la diagnosi, la psicoterapia e i farmaci antidepressivi sono le terapie

più frequentemente utilizzate, a volte in combinazione. In casi gravi, può essere necessario un periodo di permanenza in un istituto di cura, al fine di beneficiare di una presa in carico più intensiva in ambito specialistico.

Ognuno ha la facoltà di discutere con il medico in merito alla propria cura.



Curare una depressione

Supporto sociale

Il **supporto della famiglia e degli amici è fondamentale**. Non è sempre facile ammettere il proprio disagio, soprattutto quando il motivo non è fisico. La natura della reazione e del grado di ricerca di aiuto. Tu sentirti accolto, non gli compresione e il sostegno

Esistono anche gruppi simili, che offrono ascolto

Ai familiari e

A volte non è facile portare avanti una sensazione di sé e il supporto professionale, le energie e

Psicoterapia

Non esiste «una» psicoterapia, ma svariati metodi con tecniche diverse. In generale, tutti gli approcci mirano ad attivare le risorse, a comprendere le proprie esperienze ed emozioni e i propri comportamenti conflittuali, a confrontarsi con i problemi e trovare delle soluzioni.

L'aspetto fondamentale per il successo di ogni psicoterapia è la **qualità della relazione terapeutica**, per questo è importante sentirsi a proprio agio con il proprio terapeuta. Anche se il rapporto tra due persone si costruisce con il tempo, in mancanza di affinità è opportuno rivolgersi a qualcun altro.

Le cure psicoterapiche sono fornite dal medico psichiatra, che ha una formazione in medicina umana e una specializzazione in psichiatria e psicoterapia, e dallo psicoterapeuta, che solitamente ha una formazione universitaria in psicologia e una formazione post-graduale in psicoterapia.

Farmaci antidepressivi

In alcuni casi può essere necessario assumere dei farmaci antidepressivi. Questi farmaci agiscono sul metabolismo del cervello, riducendo gli effetti negativi che la depressione ha sulla personalità, senza creare dipendenza.

Ne esistono vari tipi e, poiché ogni persona reagisce in modo diverso ai differenti principi attivi, è importante **trovare con il proprio medico la terapia più adatta**. Inoltre, l'effetto del farmaco richiede tempo e un bilancio della terapia è possibile solo dopo diverse settimane dall'inizio della cura.

La gestione del trattamento farmacologico deve avvenire in accordo con il medico; è quindi sconsigliato interrompere o modificare la terapia di propria iniziativa. In caso di dubbi o domande, è sempre utile discuterne con il proprio medico o farmacista di fiducia.

DA SAPERE

Prima di iniziare una terapia, conviene **informarsi sull'assunzione dei costi**. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie rimborsa le prestazioni del medico psichiatra-psicoterapeuta e dello psicologo psicoterapeuta delegato, cioè che lavora su mandato di un medico. Il trattamento fornito esclusivamente da uno psicologo psicoterapeuta è rimborsato invece da un'assicurazione complementare, se l'assicurato ne possiede una; in questo caso, ogni assicurazione ha le proprie disposizioni.

Test sulla depressione

Legga le seguenti frasi. Nelle **ultime 2 settimane**, con quale frequenza è stato/a disturbato/a da ciascuno dei seguenti problemi?

Segni la sua risposta con una "x"	mai	alcuni giorni	più giorni della metà dei giorni	quasi ogni giorno
1. Scarso interesse o piacere nel fare le cose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sentirsi giù di morale, depresso o disperato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contatti utili

In caso di domande o dubbi sulla propria salute, è sempre utile parlarne con una **persona di fiducia**.

Medico di famiglia
Solitamente è la prima persona di contatto per ottenere un supporto professionale e chiarire la situazione.

In caso di urgenza (7/24)
Il numero di telefono **144** risponde a tutte le situazioni di urgenza e può mettere in contatto con il psichiatra.
È anche possibile rivolgersi direttamente al **Pronto soccorso** dei principali ospedali o chiamare il **Centro di contatto** dell'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale al numero **0848 062 062**.

In situazioni di crisi
Il numero di telefono **143 di Telefono amico** è a disposizione di tutti, 24 ore su 24, per un ascolto anonimo e competente.
La consulenza al numero di telefono **147 di Pro Juventute** è a disposizione di bambini e giovani, 24 ore su 24, gratuitamente, per un ascolto confidenziale.

Qualche link utile
www.ti.ch/depressione
www.salutepsi.ch
www.143.ch/ticino
www.147.ch

Sito web www.ti.ch/depressione



La salute mentale è una componente essenziale del benessere di una persona.

- In Europa, 1 persona su 15 soffre di depressione.
- In Ticino, quasi 1 persona su 10 dichiara di avere sintomi depressivi.
- 1 persona su 2 soffre di un disturbo psichico almeno una volta nella sua vita. Tra i più diffusi è la depressione.
- La depressione ha un impatto profondo sulla qualità di vita.
- La cura della depressione è spesso ostacolata dalla scarsa informazione, dai pregiudizi e dalle paure.

... ma in Ticino, tre quarti della popolazione dichiara di sentirsi bene.



Definizione

Sintomi e manifestazione

Cause

Sintomi e manifestazione

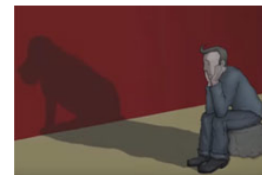
Una depressione può manifestarsi in qualsiasi momento della vita di una persona. Di solito i sintomi si sviluppano gradualmente, anche se in alcuni casi l'esordio può essere improvviso. Esistono varie forme di depressione e la sintomatologia può essere diversa da una persona all'altra, cosa che rende più difficile il suo riconoscimento. Oltre ai sintomi elencati a lato, la depressione è spesso accompagnata da disturbi somatici persistenti, come ad esempio mal di pancia, mal di testa o mal di schiena. Alcune persone non mostrano segni di tristezza, ma piuttosto irritabilità, aggressività o collera.

La depressione interferisce con il funzionamento quotidiano della persona, e può rendere molto difficoltoso anche lo svolgimento di attività ordinarie, come ad esempio fare la doccia, mangiare, fare la spesa, pulire casa, pagare le fatture. Inoltre, la depressione spesso limita la capacità di pianificare e prendere delle decisioni, talvolta anche quelle più semplici.

In base al numero e alla gravità dei sintomi e al grado di compromissione del funzionamento della persona, un episodio depressivo può essere classificato come lieve, moderato o grave.

Dopo un episodio di depressione, la probabilità di ricaduta è elevata e aumenta ad ogni nuovo episodio. Alcune persone vivono un solo episodio in tutta la vita, mentre altre possono averne più di uno o, in alcuni casi, sviluppare una forma cronica.

Video OMS sulla depressione



Sintomi principali (ICD-10)

- Umore depresso per la maggior parte della giornata, che persiste tutti i giorni o quasi per almeno due settimane, scarsamente condizionato dalle circostanze
- Perdita di interesse o di piacere per attività solitamente considerate piacevoli
- Riduzione dell'energia o aumentata affaticabilità

Ulteriori sintomi (ICD-10)

- Perdita di fiducia in sé o di autostima
- Sentimenti irragionevoli di auto-biasimo o sentimenti di colpa eccessivi e inappropriati
- Pensieri ricorrenti di morte o di suicidio o comportamenti suicidari
- Diminuita capacità di pensare o concentrarsi (come impressione soggettiva o osservata da altri), come indecisione o sfiducia
- Agitazione o rallentamento psicomotorio (come impressione soggettiva o osservata da altri)
- Disturbi del sonno
- Riduzione o aumento dell'appetito con conseguenti variazioni di peso

Fonti e riferimenti bibliografici

- Manth, G. S., & Mann, J. J. (2018). Depression. *Lancet*, 392, 2299–312.
- Marcus, M., Taghi Yasamy, M. T., van Ommeren, M., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). Depression. A Global Public Health Concern. In: World Federation for Mental Health (ed.). *Depression: A Global Crisis* (pp. 6–8). Occoquan, VA: WFMH.
- Kemali, D., Maj, M., Catapano, F., Giordano, G., & Saocà, C. (1996). ICD-10. Classificazione delle sindromi e dei disturbi psichici e comportamentali. Milano: Masson.

Eventi pubblici e approfondimenti

Diversi eventi pubblici saranno organizzati in collaborazione con **L'ideatorio**
Un laboratorio di idee dell'USI
dell'Università della Svizzera italiana

L'obiettivo è di stabilire un **contatto diretto e personale** con la popolazione ticinese



Eventi pubblici e approfondimenti

ChiassoLetteraria – Presentazione del libro e commento di un esperto

- «L'uomo che trema» di Andrea Pomella
- **4 maggio 2019**
- 14esima edizione del Festival internazionale di letteratura

Cinema commentato – Proiezioni di film in tema accompagnato da una breve lettura da parte di esperti

- Acquarossa – **Maggio 2019**
Cinema Teatro Blenio
- Massagno – **Novembre 2019**
Cinema Lux Art

Serata evento – Serate informative dove verranno alternati momenti culturali e interventi di esperti

- Lugano – **Settembre 2019**
- Bellinzona – **Ottobre 2019**
- Locarno – **Gennaio 2020**



Repubblica e Cantone
Ticino

Ulteriori informazioni

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

CARTELLA STAMPA
www.ti.ch/stampa