



Informazioni per e-mail: Contattate [gesundheitspolitik@bag.admin.ch](mailto:sundheitspolitik@bag.admin.ch) e riceverete 2-4 mail con ulteriori informazioni sul giorno dell'azione.

## Embargo per la comunicazione pubblica: giovedì, 3 dic., ore 14

# Giornata d'azione della salute mentale 10 dicembre 2020

## “Parlarne. Trovare aiuto”

Informazioni destinate ai partner (specialisti e media) e a tutti gli attori legati alla salute mentale

Stato al 1.12.2020, redatte dai gruppi di lavoro “Gesellschaftliche Auswirkungen” e Campagne

## 1 Situazione iniziale

L'**emergenza** dovuta al nuovo coronavirus **pesa nuovamente di più sull'umore delle persone**: è questa la conclusione a cui giungono studi e indagini sullo stato d'animo generale della popolazione svizzera nell'autunno 2020. Ci vorrà ancora del tempo prima di superare la crisi e per esperienza si sa che i mesi invernali, compreso il periodo prenatalizio, mettono a dura prova molte persone già in anni «normali». **Su mandato del Consiglio federale**, in dicembre l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) lancia un'azione, che mira ad attirare l'attenzione sulla salute mentale ai tempi del coronavirus. L'azione persegue tre obiettivi:

1. **sensibilizzare** la popolazione sui temi della **salute mentale**;
2. **far cadere i tabù** e **destigmatizzare la ricerca di aiuto**;
3. far sapere alle persone **dove possono ricevere un aiuto concreto** quando le loro risorse si esauriscono e/o non possono contare su alcuna rete sociale.

## 2 Cos'è questa giornata d'azione? Cosa succederà?

Il **10 dicembre 2020** si terrà la **giornata d'azione per il rafforzamento della salute mentale ai tempi del coronavirus**. Attraverso numerosi canali e da varie prospettive saranno puntati i riflettori sui fattori di stress psichici che può provocare la pandemia di coronavirus. Sarà riservato spazio anche a testimonianze su effetti positivi indotti dalla crisi.

L'UFSP **attirerà l'attenzione sulle offerte** a bassa soglia di dialogo, aiuto e sostegno **proposte da varie istituzioni**: hotline, indirizzi e-mail, chat o anche siti web.

Le attività faranno leva sui media, che possono illustrare i vari aspetti della salute mentale e moltiplicare i messaggi. **A tal fine l'UFSP ha creato un partenariato con Ringier e la SSR (tutte le quattro**

### **regioni linguistiche).**

Intendiamo così dare vita, durante la settimana precedente e la giornata stessa, a un vero e proprio coro a più voci che affronti il tema della salute mentale ed esorti alla solidarietà con le persone per le quali il periodo attuale è particolarmente difficile.

Per poter raggiungere vari gruppi di popolazione, l'UFSP collabora con le seguenti **organizzazioni**:

- Telefono Amico 143: intera popolazione
- Pro Juventute, 147: bambini e adolescenti, genitori
- Pro Senectute: anziani
- Pro Mente Sana: persone con una malattia mentale
- Caritas: persone socioeconomicamente svantaggiate
- Croce rossa svizzera: popolazione migrante, anziani, poveri

Le organizzazioni partner, selezionate a seconda dei destinatari delle loro offerte, si concentrano sulle sfide concrete con cui sono confrontate queste persone e su offerte di aiuto, consulenza e sostegno a bassa soglia che rispondano a tali sfide.

Le attività sono inoltre coordinate con i responsabili delle campagne sulla salute mentale già in corso: Santépsy/Salutepsy (Svizzera francese e italiana) e Pro Mente Sana («wie geht's dir», Svizzera tedesca).

**La comunicazione inizierà già una settimana prima della giornata – ossia il 3 dicembre – attraverso i canali e le piattaforme dei partner mediatici**, al fine di diffondere messaggi e informazioni importanti su offerte di aiuto a bassa soglia durante più giorni.

**Un esempio:** il partner mediatico si rivolge, attraverso piattaforme online, agli adolescenti esortandoli a partecipare a un sondaggio sui loro fattori di stress. Nel contesto del sondaggio, i partner menzionano già i servizi dove si può ottenere aiuto per ritrovare il giusto equilibrio mentale. In occasione della giornata i partner mediatici valuteranno i risultati del sondaggio assieme agli esperti delle varie organizzazioni di aiuto.

### **Calendario**

- 3 dicembre: avvio della comunicazione di accompagnamento dell'UFSP, *tba*. **Embargo per la comunicazione pubblica: giovedì, 3 dic., ore 14**
- 10 dicembre, mattina: probabile intervento del consigliere federale Alain Berset in una forma non ancora stabilita

### **Elementi della comunicazione/marchio misto vincolante per la giornata d'azione**

Questo marchio misto può essere utilizzato da tutti i partner e gli editori in relazione alla giornata d'azione e alla comunicazione preliminare.



(stato: 30 novembre 2020)

### 3 Perché viene indetta questa giornata?

La situazione attuale **mette a dura prova molte persone**, per i più svariati motivi. A risentirne non è solo la salute fisica, ma anche quella mentale.

Siamo confrontati, come società, con una situazione mai vissuta in precedenza, nella quale non possiamo attingere a schemi comportamentali noti. Il fatto di muoverci su un terreno inesplorato ci rende insicuri. Molte persone reagiscono con paura e preoccupazione. La perdita di controllo sulla nostra quotidianità può turbare il nostro equilibrio.

**In occasione della giornata d'azione e durante la settimana precedente prenderanno la parola persone colpite, familiari e specialisti per raccontare delle loro esperienze e della loro risposta alla situazione insolita ai tempi del coronavirus.** La giornata d'azione vuole anche esprimere riconoscenza e dare una voce a ONG, organizzazioni di volontari e specialisti che si sono impegnati con grande passione per la salute mentale della popolazione durante quest'anno particolare, ma anche durante tutti gli anni precedenti.

### 4 Cosa si sa del legame tra salute mentale ed emergenza coronavirus?

(Per le cifre dettagliate e le fonti, cfr. la scheda informativa «Salute mentale ai tempi del coronavirus», UFSP, dicembre 2020).

La buona notizia è che **la qualità di vita media resta a un livello elevato durante l'intera fase di pandemia**. Vi sono però anche alcune cifre preoccupanti:

- il 5-7 per cento degli intervistati si sente sottoposto a un forte disagio psichico;
- circa una persona interpellata su otto soffre di mancanza di energia; tale quota era leggermente superiore (16 %) all'inizio del lockdown e in novembre. È presumibile che queste fluttuazioni siano in parte dovute a effetti stagionali;
- la sensazione di solitudine era molto diffusa soprattutto durante il lockdown: almeno l'8 per cento degli intervistati ha detto di essersi spesso sentito (molto) solo. Nei mesi estivi tale quota è scesa al 3 per cento e nel frattempo è risalita al 7 per cento. A soffrire di solitudine sono soprattutto le persone che vivono sole (fino al 19 %);
- durante il lockdown si sono sentite particolarmente spesso sole anche le persone di età compresa tra i 18 e i 29 anni (16 %). Nelle altre fasce di età tale quota era compresa tra il 5 e il 10 per cento.

**L'ulteriore ricerca sul legame tra COVID-19 e salute mentale** (sono stati considerati gli studi condotti fino a ottobre 2020) evidenzia che non esiste un modello di reazione mentale unitario all'emergenza. Le conseguenze vanno da un **forte aumento dei sintomi di disagio mentale a un'elevata resilienza o a effetti emotivi positivi**.

Sembra che ad avere un impatto diretto non siano tanto i fattori sociodemografici quanto le **condizioni di vita specifiche**. Problemi di conciliabilità, incertezza del posto di lavoro, problemi finanziari e paura del futuro a causa del coronavirus possono compromettere la salute mentale. Le persone che vivono sole o quelle socialmente isolate sono quelle più a rischio.

È presumibile che la **crisi inasprisca i problemi delle persone** già sotto pressione a causa della loro situazione sociale o dell'origine e con uno stato di salute mentale peggiore rispetto alla popolazione media. Fattori di stress come:

- condizioni precarie nella vita e sul lavoro,
- una situazione finanziaria difficile,
- la mancanza di sostegno sociale o
- il sovraffollamento abitativo

sono particolarmente frequenti tra le persone socioeconomicamente svantaggiate. Per la popolazione

migrante a questi fattori si aggiungono circostanze aggravanti come l'incertezza legata al soggiorno, la mancanza di contatti con la famiglia nel Paese d'origine o i traumi subiti.

La giornata della salute mentale vuole tener conto di questi **stati d'animo eterogenei**. Lo faremo coinvolgendo vari partner e motivando i media a dare voce al maggior numero possibile di persone interessate in un modo o nell'altro.

## 5 Quali sono i messaggi principali?

- La salute della popolazione svizzera sta a cuore all'UFSP e al Consiglio federale. Ciò vale non solo per la COVID-19, bensì anche per la salute mentale, che svolge un ruolo chiave per la qualità di vita.
- La maggioranza della popolazione ha una buona salute mentale, ma molte persone hanno preoccupazioni o paure o conoscono qualcuno con problemi.
- La solidarietà con queste persone e i loro familiari è importante.
- La salute mentale del singolo è importante e va curata – soprattutto in questa situazione insolita e impegnativa.
- È comprensibile che nella situazione attuale sorgano molte preoccupazioni e paure.
- È giusto e importante parlarne e non aspettare che le cose si sistemino «da sole». È opportuno confidarsi con una persona vicina o avvalersi dell'offerta di aiuto di un'organizzazione.
- In caso di problemi si può e si deve chiedere aiuto.
- Le offerte non mancano e vanno utilizzate.

## 6 Come possono partecipare gli attori legati alla salute mentale?

**Contribuite** a far parlare della salute mentale durante la settimana precedente e il 10 dicembre stesso: sul posto di lavoro, nel vostro studio professionale, a tavola, per le scale, nei social media, nelle chat, dal parrucchiere, a scuola o nelle case di cura e per anziani.

**Siete assolutamente liberi di decidere se e come partecipare a questa giornata o anche ai giorni che la precedono.** A seconda della funzione che svolgete all'interno della vostra istituzione, sono ipotizzabili le seguenti possibilità:

- informate la vostra rete di contatti su questa giornata mediante il materiale messo a disposizione;
- condividete le informazioni attraverso i vostri canali nei social media;
- attirare l'attenzione sulla vostra offerta: esponete volantini in luoghi strategici, inviate una newsletter, aggiornate il vostro sito web;
- organizzate una manifestazione (dibattito, conferenza ecc.), preferibilmente online;
- scrivete un comunicato stampa, contattate la vostra rete di rappresentanti dei media, proponete temi, storie, immagini e persone da intervistare;
- parlate della giornata con i vostri clienti. Potrebbe magari essere l'occasione per parlare di problemi mentali nel vostro ambiente?
- nella sfera privata: chiedete ai vostri vicini, a vostro fratello o alla vostra collega di lavoro come si sentono. Farà loro bene!

Vogliate consultare anche il sito [www.bag.admin.ch/giornatadazione](http://www.bag.admin.ch/giornatadazione), dove trovate una sintesi delle informazioni sulla giornata. A partire dal 7 dicembre circa seguirà p.e. manifesto con offerte di aiuto.

Poiché manca poco tempo fino alla giornata d'azione, vi offriamo un semplice "Infoservizio" per e-mail. Vogliate per favore contattare [gesundheitspolitik@bag.admin.ch](mailto:gesundheitspolitik@bag.admin.ch) il più presto possibile indicando come oggetto "News giornata d'azione della salute mentale" e riceverete con 2-4 mail (de) delle informazioni non ancora disponibili. Saremo lieti di inviarvi in seguito anche i resoconti mediatici e uno sguardo retrospettivo della giornata d'azione. Il vostro indirizzo elettronico non sarà utilizzato per altri scopi.

## 7 Dove trovare informazioni sul tema della salute mentale ai tempi del coronavirus?

Qui ci limitiamo soprattutto alle offerte di sostegno che si occupano direttamente della salute mentale **a livello nazionale o di regione linguistica**. Nei Cantoni esistono molte offerte (informative) supplementari, che possono essere reperite ad esempio attraverso le pagine delle campagne di [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch), [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) e [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch). Esistono anche numerose offerte, qui non menzionate in modo esaustivo, che s'iscrivono in settori che interagiscono con la salute mentale.

Salute mentale sul sito di UFSP  
[www.bag.admin.ch/salute-mentale](http://www.bag.admin.ch/salute-mentale)

---

Aiuto sul sito della campagna dell'UFSP  
<https://ufsp-coronavirus.ch/aiuto/>

Consigli e offerte per rafforzare la salute mentale ai tempi del coronavirus (in tedesco)  
[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

Campagna per la promozione della salute mentale su mandato di Promozione Salute Svizzera  
[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) nella Svizzera tedesca  
[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) nella Svizzera francese  
[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) in Ticino

Rete Salute Psichica Svizzera  
<https://www.npg-rsp.ch/it/home.html>

Infoline nel Ticino:  
[www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home](http://www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home)  
Hotline cantonale 0800 144 144

---

10 passi per la salute mentale nell'emergenza coronavirus:  
[https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG\\_Poster\\_Corona\\_IT.pdf](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG_Poster_Corona_IT.pdf)  
Filmato senza audio sullo stesso tema: <https://www.youtube.com/watch?v=Ug7JL7meBYY>

Telefono Amico: [www.143.ch](http://www.143.ch)

---

inCLOUsiv – La piattaforma di scambio intorno ai temi sulla salute mentale (in tedesco)  
<https://inclousiv.ch/>

Parla dei pensieri suicidi  
[www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch)

---

Consulenza psicosociale per malati psichici e i loro familiari  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Psicoterapeuti psicologi

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Psichiatri

[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

---

Anziani

[www.prosenectute.ch/it](http://www.prosenectute.ch/it)

[www.zwaeg-ins-alter.ch](http://www.zwaeg-ins-alter.ch) (in tedesco e francese)

Alzheimer

[www.alzheimer-schweiz.ch/it](http://www.alzheimer-schweiz.ch/it)

Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

Bambini e adolescenti

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (in tedesco)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) (in francese), [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (in tedesco)

[www.projuventute.ch/it](http://www.projuventute.ch/it), [www.147.ch/it/](http://www.147.ch/it/)

[www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch) (in tedesco)

Genitori

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (in tedesco)

[www.projuventute.ch/it](http://www.projuventute.ch/it)

Popolazione migrante

[www.migesplus.ch/it/temi/nuovo-coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/it/temi/nuovo-coronavirus-covid-19)

Persone socioeconomicamente svantaggiate

<https://www.caritas.ch/it/trovare-aiuto/aiuto-durante-la-crisi-del-coronavirus.html>

Autoaiuto

<https://www.autoaiutosvizzera.ch/shch/it/aktuell/news/2020.html>

Consulenza online sulle dipendenze

<https://www.safezone.ch/consulenza.html>

Helpline LGBT+

[www.lgbt-helpline.ch/it/](http://www.lgbt-helpline.ch/it/)

Tel. 0800 133 133

Auto in caso di violenza domestica

[www.opferhilfe-schweiz.ch/it/](http://www.opferhilfe-schweiz.ch/it/)

Rete di consulenza per le vittime del razzismo

<http://network-racism.ch/it/home.html>

Polizia tel. 117

Ambulanza tel. 144

## 8 Contatto

Domande sul giorno dell'azione:

[Caroline.ronzani@bag.admin.ch](mailto:Caroline.ronzani@bag.admin.ch)

[Barbara.kull@bag.admin.ch](mailto:Barbara.kull@bag.admin.ch)

058 463 87 79

Questioni di salute mentale

[Lea.pucci@bag.admin.ch](mailto:Lea.pucci@bag.admin.ch)

[Esther.walter@bag.admin.ch](mailto:Esther.walter@bag.admin.ch)

058 469 79 76