

Salute mentale ai tempi del coronavirus

La pandemia ha ripercussioni sullo stato d'animo generale della popolazione. La prima ondata ha avuto all'inizio effetti sullo stato d'animo personale, ma la situazione si è poi calmata durante l'estate. Con lo scoppio della seconda ondata l'umore è nuovamente peggiorato.

La salute mentale non è uno stato, ma è il risultato delle interazioni molteplici e dinamiche tra fattori di stress e risorse.

CIFRE CHIAVE

Il **15%** della popolazione si sente **male o molto** male alla fine di ottobre.

Fonte 1

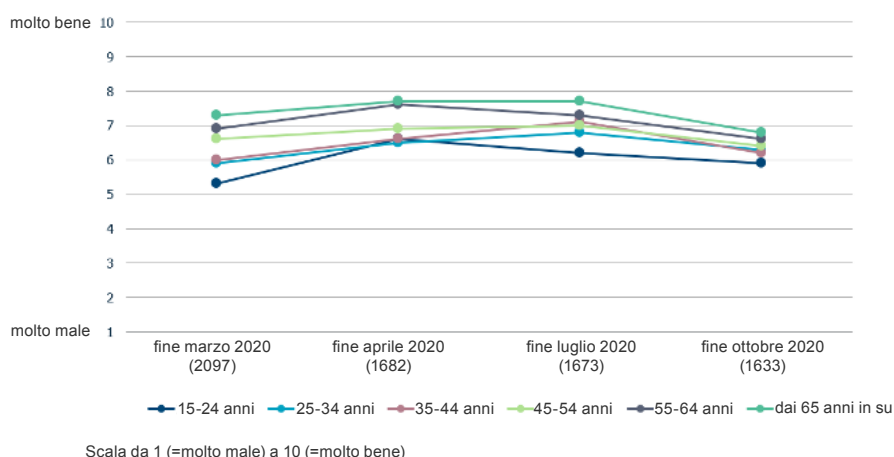
CONCLUSIONI

A fine ottobre lo stato d'animo generale è nuovamente peggiorato al livello di fine marzo

A fine ottobre lo stato d'animo personale è valutato in modo nettamente peggiore rispetto all'estate – ed è nuovamente allo stesso livello dell'inizio della pandemia a marzo. Mentre il carico emotivo nella prima ondata è stato soprattutto espressione dell'incombente minaccia, che allora era considerata ancora più pericolosa, ora vengono messe in primo piano le risorse emotive sempre più ridotte per affrontare l'incessante emergenza.

Le persone anziane valutano il proprio stato d'animo migliore rispetto ai più giovani.

Fig. 1: Come giudicate il vostro stato d'animo in base all'attuale situazione del nuovo coronavirus? In generale, rispetto alla situazione del nuovo coronavirus mi sento ...



Scala da 1 (=molto male) a 10 (=molto bene)

Fonte 1: COVID-19-Präventionsmassnahmen (nov. 2020)

A fine ottobre lo stato d'animo migliore della popolazione è nella Svizzera tedesca, quello peggiore nella Svizzera italiana. La Svizzera romanda assume una posizione intermedia. In tutte e tre le parti del Paese, a fine ottobre lo stato d'animo personale è di nuovo nettamente peggiore rispetto alla fine di luglio.

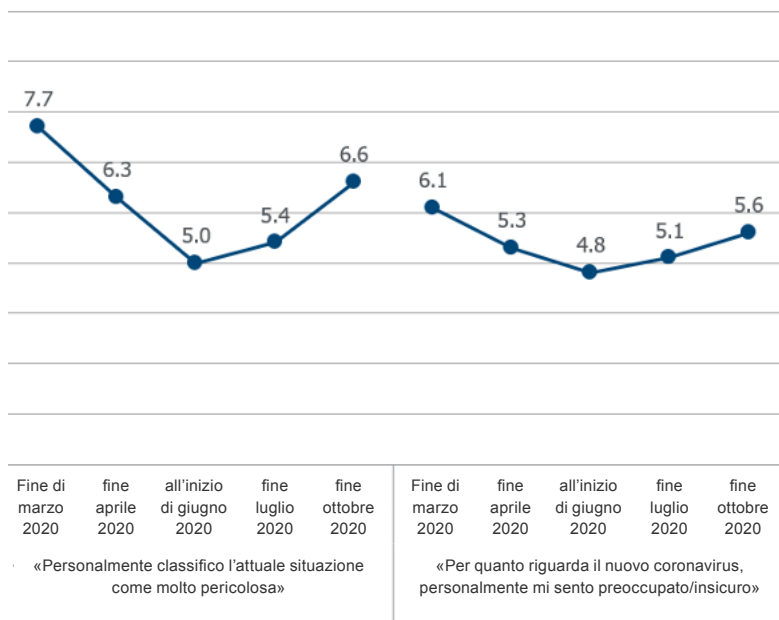
Nessun modello di reazione mentale unitario

Le misure contro il coronavirus possono aggravare i fattori di vulnerabilità sociale e di stress della vita quotidiana (p. es. preoccupazioni finanziarie, disoccupazione, solitudine, conflitti familiari) e allo stesso tempo le strategie consolidate di gestione dello stress (p. es. dialogo nella cerchia di amici) vengono meno e il rischio di strategie di coping sfavorevoli (p. es. consumo di alcol) aumenta. Determinati aspetti della crisi da coronavirus possono essere vissuti però anche positivamente e rafforzare i fattori di protezione della salute mentale (p. es. sentimenti di gratitudine, carico di lavoro inferiore, relazioni sociali più strette).

La resilienza diminuisce ma resta a un livello elevato

Sia la fiducia sia la resistenza personale sono state valutate a fine ottobre meno positivamente rispetto a fine marzo. Tuttavia non si può assolutamente parlare di una mancanza di resilienza a livello generale. Nello spettro tra 1 e 10, la fiducia personale a fine ottobre è valutata con 8,1 e la resistenza con 7,9. La pericolosità percepita della situazione è di nuovo nettamente aumentata a fine ottobre rispetto a fine luglio.

Fig. 2: In che misura concordate con le seguenti dichiarazioni sul coronavirus?



Scala da 1 «per niente d'accordo» a 10 «completamente d'accordo»

Base: fine marzo 2020 (2097) / fine aprile (1682) / inizio giugno 2020 (1665) / fine luglio 2020 (1673) / fine ottobre 2020 (1633)

Fonte 1: COVID-19-Präventionsmassnahmen (nov. 2020)

Il **57%** della popolazione **conosce una persona** della propria cerchia personale che **è stata infettata** dal coronavirus.

Fonte 1



In una persona su 10 tra gli over 65: **manca di compagnia**

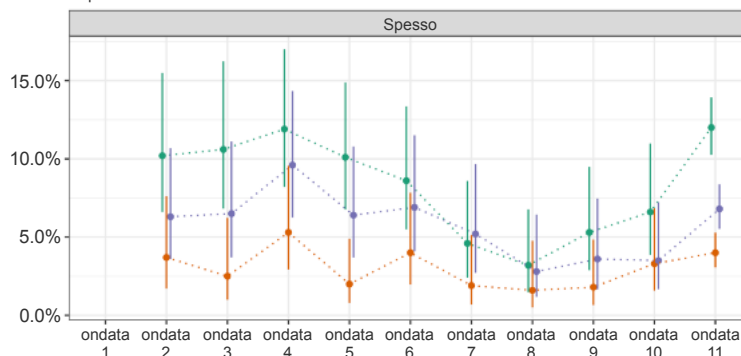
Fonte 3

Crescono i sentimenti di esclusione e isolamento

Dall'autunno nel gruppo di popolazione di età superiore ai 65 anni i sentimenti di esclusione e isolamento sono leggermente aumentati. I contatti sociali sono importanti per una buona salute mentale. Dalla scorsa estate, la sensazione di mancanza di compagnia è di nuovo nettamente cresciuta.

Impressione di una mancanza di compagnia

Popolazione: dai 65 anni in su



Verde = impressione di una mancanza di compagnia; arancione = sentimento di esclusione; viola = sentimento di isolamento

Fonte 3: COVID-19 Social Monitor (nov. 2020)

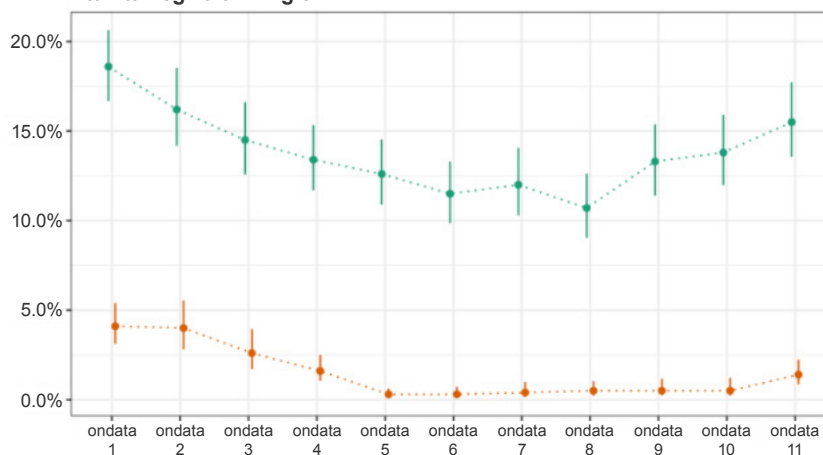
Leggero aumento dell'inattività fisica

Dall'estate si registra un leggero aumento dell'inattività fisica dal 10 al 15 per cento. Il movimento favorisce la salute mentale.

Il **15%** della popolazione dichiara un'**inattività fisica**. Tendenza leggermente in aumento dall'autunno.

Fonte 1

Attività negli ultimi 7 giorni



Verde = nessuna attività fisica moderata; arancione = non si esce mai di casa

Fonte 3: COVID-19 Social Monitor (nov. 2020). Ondata 1 ad aprile, ondata 11 nel novembre 2020

Il **60%**
dei giovani si sente **per lo più o sempre felice** nel novembre 2020.
Nel novembre 2017 era il 69%.

Fonte 5

Il **8%**
della popolazione ha **paura di perdere il posto di lavoro**.
Questo dato è rimasto quasi invariato con la pandemia.

Fonte 3



1/3 della popolazione **non conosce un servizio** a cui rivolgersi in caso di emergenza.
La percentuale sale al 45% tra le persone di età compresa tra i 15 e i 25 anni.

Fronti 4 e 5

Stato d'animo generale delle persone d'età compresa tra i 15 e i 25 anni

La percentuale di giovani che si sentono felici «mai, raramente o qualche volta» è del 38 per cento nel novembre 2020. Nel novembre 2017 era del 31 per cento.

La pandemia amplifica il disagio

L'emergenza coronavirus amplifica le tendenze all'instabilità e al disagio preesistenti. Fattori come la limitazione dei contatti sociali o la scarsa autoefficacia sono maggiormente connessi con effetti negativi sulla psiche. Nelle persone svantaggiate dal punto di vista socioeconomico, i fattori di stress come le condizioni di vita e di lavoro precarie, la difficile situazione finanziaria, la mancanza di un sostegno sociale e le condizioni di sovraffollamento abitativo sono particolarmente accentuati. Nella popolazione migrante si aggiungono ulteriori fattori di stress come l'incertezza legata al soggiorno, la mancanza di contatti con la famiglia nel Paese d'origine o i traumi subiti. Gli effetti di questo carico psicosociale sulla salute mentale possono accentuarsi ulteriormente nelle persone colpite in seguito all'emergenza coronavirus.

Fonte 2: Effetti della Covid-19 sulla salute mentale (nov. 2020)

La paura di perdere il posto di lavoro resta immutata

A inizio novembre, circa l'8 per cento della popolazione ha ammesso di aver paura di perdere il posto di lavoro. Questo dato è rimasto praticamente invariato dall'inizio della pandemia. Le misure economiche sono fondamentali per attutire le conseguenze della pandemia sulla salute mentale.

La maggior parte delle persone ha qualcuno con cui parlare

La maggior parte delle persone ha qualcuno di fiducia con cui poter parlare durante una crisi. La grande maggioranza cercherebbe anche il dialogo con un proprio conoscente se lo vedesse disperato.

In caso di problemi e preoccupazioni, la popolazione si rivolge innanzitutto alle persone di fiducia della propria sfera privata. Se queste mancano, come punto di riferimento possono risultare importanti le offerte a bassa soglia di aiuto, sostegno o consulenza.

Attenzione: i dati del sondaggio forniscono un quadro eccessivamente positivo

Le persone con problemi fisici o psichici – a volte accentuati dall'emergenza coronavirus – non hanno energia sufficiente per partecipare ai sondaggi. Probabilmente quindi i risultati qui presentati sono eccessivamente positivi.

FONTI

Fonte 1: sondaggio tra la popolazione di fine ottobre 2020: rapporto «COVID-19-Präventionsmassnahmen» su mandato dell'UFSP (nov. 2020), disponibile in tedesco sul sito Internet dell'UFSP all'indirizzo: **Coronavirus > Situazione in Svizzera > Monitoraggio > Sottocategoria** «Bisherige Berichte: Bevölkerungsbefragungen» (non disponibili in italiano).

Fonte 2: L'influsso della pandemia di COVID-19 sulla salute psichica della popolazione svizzera e sulla presa a carico psichiatrico-psicoterapeutica in Svizzera, su mandato dell'UFSP (nov. 2020), sintesi in italiano all'indirizzo: **www.bag.admin.ch/salute-mentale > Documenti**

Fonte 3: «COVID-19 Social Monitor» della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW). Zeitnahes Monitoring der Auswirkungen der COVID-19 Krise auf die Gesundheit und das Leben der Bevölkerung in der Schweiz. Risultati del sondaggio in corso disponibili all'indirizzo **<https://csm.netlify.app/post/trend/>** (in tedesco)

Fonte 4: sondaggio tra la popolazione: Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere der Dargebotenen Hand (Alter: 15+), su mandato dell'UFSP (nov. 2020; non ancora pubblicato)

Fonte 5: sondaggio tra la popolazione: Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere von Pro Juventute (Alter: 15 – 25 Jahre), su mandato dell'UFSP (nov. 2020, non ancora pubblicato).

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Informazioni ai media

media@bag.admin.ch

058 462 95 05

DATA

Dicembre 2020