



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA SALUTE MENTALE ED I RELATIVI PROBLEMI

Fact sheet

Che cos'è la salute mentale?

La salute mentale consiste nel trovare un equilibrio in tutti gli aspetti della vita, dal punto di vista fisico, mentale, emotivo e spirituale. È la capacità di godersi la vita e di affrontare i problemi che si presentano quotidianamente, sia che si tratti di fare delle scelte e prendere delle decisioni, sia che si tratti d'adattarsi o far fronte a difficili situazioni oppure parlare delle proprie necessità e desideri.

Così come la vita e le circostanze cambiano continuamente, altrettanto cambiano i pensieri, l'umore ed il senso di benessere. È importante, nel tempo, trovare un equilibrio nella propria vita e nelle diverse situazioni. È naturale sentirsi talvolta sbilanciati. Ad esempio sentirsi tristi, preoccupati, impauriti o sospettosi. Questi stati emotivi possono tuttavia divenire un problema se interferiscono con la vita quotidiana per un prolungato periodo di tempo.

Che cosa contribuisce a creare i problemi di salute mentale?

Esistono molte opinioni su quali siano i motivi che fanno sorgere problemi di salute mentale. Alcuni studi scientifici suggeriscono che molti problemi mentali gravi abbiano una componente di scompenso biochimico nel cervello. Si ritiene inoltre che vari fattori psicologici, sociali ed ambientali influiscano sul benessere mentale. Inoltre, la salute mentale risente delle componenti fisiche, mentali, emotive e spirituali di ognuno. Lo stress può influire su queste componenti e può rendere più difficile svolgere le attività quotidiane. Si possono avere delle difficoltà ad affrontare le attività quotidiane anche per la mancanza di informazioni o di nuovi talenti? che potrebbero aiutare.

Forse avete delle difficoltà tipo

- Divorzio
- la morte di una persona cara
- un incidente automobilistico
- un problema di salute
- crescere in un paese tormentato dalla guerra, trasferirsi ed adattarsi ad un nuovo paese (che spesso significa emigrare e doversi risistemare)
- affrontare qualche forma di razzismo o altre forme di pregiudizio (a causa del proprio orientamento sessuale, età, religione, cultura, classe etc.)
- avere un reddito basso o essere senza tetto

- non avere un equo accesso all'istruzione, lavoro e sanità
- avere un passato di problemi mentali in famiglia oppure
- essere vittima di violenza, maltrattamenti o altro trauma

ABOUT MENTAL HEALTH, ITALIAN, FACT SHEET

La vostra salute mentale può anche risentire del fatto che riceviate, o meno, amore, appoggio ed accettazione dalla famiglia e da altre persone.

È importante sapere che non tutte le culture considerano la salute mentale allo stesso modo. Ad esempio in alcuni paesi la gente pensa che i malati di schizofrenia abbiano dei poteri speciali?

L'alcol e la droga di solito non provocano problemi mentali però vengono spesso usati da persone malate per affrontare i loro problemi. Essi possono invece aggravare i problemi mentali.

Insieme con la persona che vi sta curando avete bisogno di identificare il vostro problema, ciò che l'ha causato o ciò che ha contribuito alle vostre difficoltà per vedere in che modo potete ricevere aiuto. Qualsiasi sia la causa del vostro problema, mentale, sappiate che non è colpa vostra. Nessuno sceglie di avere dei problemi.

Tipi di problemi mentali

I problemi mentali spesso assumono forme diverse in momenti diversi.

Alcuni si sentono depressi. Altri si sentono ansiosi o timorosi. Un bambino potrebbe comportarsi male o potrebbe evitare gli altri. Alcuni non mangiano abbastanza, altri mangiano troppo. Alcuni usano l'alcol o la droga per sentire di meno quello che li fa stare male. Altri ancora perdono il contatto con la realtà. Ad esempio possono sentire delle voci, vedere cose che non esistono o credere cose che non sono vere. Alcuni pensano di suicidarsi e certuni lo fanno. Alcuni sono arrabbiati ed aggressivi. Altri sono traumatizzati da un singolo fatto, come ad esempio un grave incidente d'auto. Altri a causa di un trauma più prolungato come ad esempio maltrattamento per anni da bambini. Molte persone sono afflitte da uno o più dei suddetti problemi simultaneamente. Per molti anni si pensava che i problemi mentali fossero recidivi o non andassero mai via. Ora sappiamo che molte persone migliorano usando la propria forza, l'appoggio della famiglia e degli amici, la psicoterapia, le tecniche per diminuire lo stress e talvolta i medicinali.

Certuni potrebbero sentirsi rassicurati sapendo come i medici individuino i loro problemi. Potrebbero essere contenti di ricevere una diagnosi che dà una teoria su ciò che non va e suggerisce come curare il loro problema. Altri invece potrebbero non trovare d'aiuto essere a conoscenza della diagnosi. La potrebbero vedere come un marchio o una

diagnosi sbagliata. Oppure, potrebbero pensare che la loro condizione sia dovuta a difficili situazioni di vita e non ad una malattia.

In realtà, alcune persone ricevono una diagnosi sbagliata e vengono poi curati nel modo sbagliato. Talvolta la loro diagnosi cambia tante volte nel corso degli anni che perdono fiducia nel sistema sanitario. Altri tuttavia trovano che una diagnosi accurata li aiuta a scegliere la migliore cura nel modo migliore.

ABOUT MENTAL HEALTH, ITALIAN, FACT SHEET
Perchè soffrire da soli? Potete ottenere aiuto.

Dove ottenere aiuto od ulteriori informazioni:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre
1 800 463 6273
A Toronto 416 595 6111

L'Unità Sanitaria Locale – (Public Health Unit)- potete cercare il numero sulle pagine blù dell'elenco telefonico oppure potete chiamare il 411

Il vostro Centro d'Informazione Comunitario – potete cercare il numero sulle pagine blù dell'elenco telefonico o potete chiamare il 411

I servizi chiamati “Settlement Services”

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Adattato da:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario
Copyright 2003 Centre for Addiction and Mental Health

ABOUT MENTAL HEALTH, ITALIAN, FACT SHEET