



SALUTE MENTALE BENE IN COMUNE

Manifesto di Milano

VALORI E PRINCIPI

“Non c’è salute senza salute mentale” perché la **salute mentale** rappresenta un **pilastro** imprescindibile **per la salute generale e il benessere di ogni individuo**.

Crediamo fermamente sia un diritto inalienabile di tutte e tutti, fondamentale non solo per la crescita personale, ma anche per lo sviluppo della nostra comunità e dell'economia sociale¹.

Pertanto, **sosteniamo e attuiamo azioni di prevenzione del neurosviluppo e del benessere psicologico**.

La salute mentale non è solo uno stato, ma un cammino che richiede impegno, consapevolezza e un ambiente che la supporti. **Insieme, possiamo contribuire a creare una società in cui la salute mentale è riconosciuta, rispettata e prioritaria per tutte e tutti**.

La salute mentale è parte integrante
della condizione di benessere di un individuo

55%

degli italiani
pensa spesso al proprio
benessere mentale²

6,6%

degli adulti in Italia
percepisce
compromesso il proprio
benessere psicologico³

80%

degli italiani afferma che
salute mentale e fisica
sono ugualmente
importanti²

41%

degli italiani sostiene
che il SSN si concentra
più sulla salute fisica²

È fondamentale porre la salute mentale
al pari della salute fisica

PRIORITÀ STRATEGICHE

PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE

FAVORIRE IL BENESSERE MENTALE

Diffondere l'importanza del valore della salute mentale, fornendo risorse utili per potenziare il benessere psicologico, affrontare lo stress quotidiano e migliorare le strategie di adattamento.

CONTRASTARE LA POVERTÀ VITALE

La povertà vitale, intesa come uno stato di privazione non solo materiale ma anche relazionale, affettiva, valoriale e spirituale, è fonte di disuguaglianza sociale e come tale impatta profondamente sul neurosviluppo e sulla salute mentale delle persone. È importante essere consapevoli che i cambiamenti sociali hanno un enorme impatto sul benessere psichico del singolo e della collettività.⁴

MIGLIORARE IL RAPPORTO AMBIENTE-INDIVIDUO

Riconoscere la relazione tra ambiente, salute mentale e povertà vitale. Promuovere iniziative ambientali volte a limitare l'esposizione ad agenti inquinanti che facilitano l'insorgere di disturbi mentali. Creare ambienti urbani che non siano fonte di stress ma piuttosto luoghi che sostengano il benessere fisico e mentale.

INTERVENIRE PREVENTIVAMENTE

Identificare e rispondere tempestivamente ai segnali premonitori di potenziali difficoltà, offrendo supporto per prevenire l'insorgenza di disturbi del neurosviluppo e disturbi mentali. Questo include la disponibilità di supporto psicologico nelle varie fasi della vita.

CANCELLARE LO STIGMA

Operare per ridurre il pregiudizio e l'emarginazione associati ai problemi di salute mentale, promuovendo un ambiente inclusivo e di sostegno.

EDUCARE E SENSIBILIZZARE

Fornire informazioni, educazione e sensibilizzazione sulle malattie mentali e sulle risorse disponibili per la cura. Valorizzare il ruolo che insegnanti, educatori e docenti universitari hanno nell'educare e formare le menti del futuro contribuendo al benessere emotivo degli individui e della società nel suo complesso.

PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE DELLE DONNE

Le donne, a causa dei molteplici ruoli che ricoprono nella società, sono più esposte al rischio di soffrire di disagi psichici. È necessario dunque predisporre interventi che tengano conto delle diversità di genere e delle diverse sfide sociali, economiche e culturali che le donne devono affrontare oggi.⁵

INVESTIRE SULL'ETÀ EVOLUTIVA

La salute mentale di bambini e adolescenti sta peggiorando di pari passo con l'aumento dell'isolamento sociale e del tempo trascorso nel mondo digitale. Si aggiungono fattori sociali, economici e ambientali che contribuiscono ulteriormente a generare stress e instabilità nelle giovani generazioni. Pertanto, è urgente mettere in atto strategie specifiche per promuovere la salute e supportare la delicata e cruciale fase del neurosviluppo.

CONSIDERARE LE DIVERSITÀ CULTURALI

È necessario considerare le differenze culturali nella definizione di 'buona salute mentale' e nel valore attribuito alle esperienze emozionali.⁶ La promozione della salute mentale deve sempre considerare la varietà di culture presenti sul territorio.

ATTESTARE L'IMPORTANZA DELLE PROFESSIONI DI CURA

Riconoscere il ruolo che tutti i diversi professionisti della salute mentale hanno nel supportare e curare coloro che affrontano sfide mentali.

VIVERE IL DISAGIO MENTALE

GARANTIRE L'ACCESSO AI SERVIZI DI SALUTE MENTALE

Assicurare un facile e tempestivo accesso ai servizi psicologici, di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza, di psichiatria e delle dipendenze a tutti coloro che lo necessitano, offrendo supporto, assistenza e cure di qualità.

PROMUOVERE L'INTEGRAZIONE SOCIALE

Evitare l'isolamento e stimolare la partecipazione di tutte le persone alle attività della comunità. Favorire lo sviluppo di una vita autonoma.

SOSTENERE LE RETI DI SUPPORTO E I CAREGIVER

Creare e sostenere le reti di supporto, includendo amici, familiari e comunità, per aiutare le persone ad affrontare il disagio psichico e contrastare la povertà vitale.⁴

SVILUPPARE UN AMBIENTE SOCIALE PIÙ ACCOGLIENTE E SOLIDALE

Attraverso campagne di sensibilizzazione, informazioni sui media e iniziative educative, rendere consapevole la società dei problemi di salute mentale per sradicare i pregiudizi e fornire una migliore comprensione di queste condizioni.

ADOTTARE UN APPROCCIO INTEGRATO

Adottare un approccio olistico, trasversale e multidisciplinare nella gestione del disagio psichico, prendendo in considerazione l'individuo nella sua totalità. Proporre un approccio One Health che riconosca la connessione tra persone, animali e ambiente in una visione di benessere complessivo.

PROMUOVERE PERCORSI DI AUTONOMIA E CAPACITAZIONE

Sviluppare azioni condivise tra SSN, amministrazioni locali, terzo settore, associazioni di utenti esperti e di famigliari per sostenere servizi e attività che consentano alle persone con disagio mentale o disturbi del neurosviluppo di accedere a una vita attiva (scuola, tempo libero, lavoro, abitazione ecc.)

1. World Health Organization – Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Ipsos. World Mental Health Day Report (2022) https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2022-10/Ipsos-World-Mental-Health-Day-2022_Report_0_1.pdf
3. Istituto Superiore di Sanità – Sorveglianza PASSI Depressione periodo 2020-2021. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/depressione>
4. A. Siracusano e M. Ribolisi. La povertà vitale. Disuguaglianza e salute mentale (2018) Ed. Il Pensiero Scientifico
5. World Health Organization Women's Mental Health: An Evidence Based Review (2000) https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66539/WHO_MSD_MDP_001.pdf;jsessionid=4360BFE6F6F43B11FFF66CB99F2EDE59?sequence=1
6. Snodgrass JG, Lacy MG, Upadhyay C. "Developing culturally sensitive affect scales for global mental health research and practice: Emotional balance, not named syndromes, in Indian Adivasi subjective well-being". Soc Sci Med. 2017;187:174-183. doi:10.1016/j.socscimed.2017.06.037

Milano il

FIRMA