

PSYCHIATRIE/PSYCHOTHERAPIE

Un'esosissima salute mentale

 La Domenica | 20.02.2022

Ansia, depressione, frustrazione, stress... oltre 2 miliardi l'anno E i ticinesi spendono il 4% in più a testa rispetto alla media Con il post COVID la fattura aumenterà

Patrizia Guenzi

Le sofferenze psichiche saranno la principale sfida sanitaria per la Svizzera nel prossimo decennio. Anche perché la carenza o l'inadeguatezza dei trattamenti aggravano la situazione. A dirlo, nel lontano 2012, lo psichiatra Alain Malafosse, professore all'Università di Ginevra. In effetti, dieci anni dopo il quadro s'è fatto vieppiù preoccupante. Dal punto di vista sanitario ed economico. Sempre più persone lamentano disturbi psichici e la fattura relativa alla cura, alle visite, ai ricoveri, ai trattamenti ambulatoriali lievita. Santésuisse ha fatto delle stime, dati certi non ne ha perché, avverte, «gli ospedali assegnano le loro prestazioni ambulatoriali e stazionarie a un'area che può variare di anno in anno». Fatto è che in Svizzera si sono spesi 1.947.318.607 di franchi nel 2015; 2.187.753.542 nel 2021. In Ticino l'aumento, per persona, è stato quasi quattro volte tanto, +4,6%. Come capita spesso per altre patologie, il sud delle Alpi è tra i più spendaccioni.

L'identikit

Ansioso, depresso, malinconico, frustrato, demoralizzato, stressato. Quasi uno svizzero su dieci soffre di uno, o più, di questi stati d'animo. Disturbi che possono colpire chiunque, giovani/vecchi, donne/uomini, ricchi/poveri. Oltre a causare un tormento indicibile a chi ne soffre, e ai familiari, provoca costi enormi per il sistema sanitario. La depressione - umore cupo, perdita di interesse, vuoto interiore, apatia, disturbi del sonno, inappetenza - riguarda uno svizzero su dodici (un ticinese su nove) e genera costi diretti sanitari e indiretti, legati alla perdita di produttività e, spesso, a carico dell'invalidità nel caso in cui la persona non riesca più a rientrare nel mondo del lavoro. Gli ultimi due anni, poi, sono stati deleteri per la psiche di tutti. Per coloro che già lamentavano fragilità e disagi mentali, la pandemia ha pesantemente peggiorato il loro quadro mentale. Prepariamoci dunque a veder lievitare la spesa per la loro presa a carico.

Dati e indicatori

Ci sono dei dati che la dicono lunga sullo stato psichico degli Svizzeri. Li ha raccolti l'Obsan, l'Osservatorio svizzero della salute, che ha evidenziato cantone per cantone il grado di energia e di vitalità degli abitanti. La misura della sensazione di avere o non avere energia e vitalità non dipende solo da stati fisiologici come stanchezza o malattie somatiche, ma anche da fattori psicologici come la capacità di essere entusiasti o lo stato d'animo in generale. Ebbene, in Ticino (i dati sono del 2017 e si riferiscono allo stato d'animo registrato nelle quattro settimane precedenti l'inchiesta) la percentuale della popolazione che si considera dotata di un elevato livello di energia e vitalità è piuttosto bassa rispetto alla media nazionale:

44,8%. Peggio sta il canton Jura, 43,5%, in fondo alla classifica. In testa Svitto (57,7%), Uri (55,9%) e Lucerna (54%).

Malesseri psichici che spesso richiedono un'ospitalizzazione. Anche in questo caso il Ticino non si piazza granché bene. Ha una percentuale alta (13,4%) di malattie psichiche che richiedono il ricovero del paziente, più colpite le donne. La musica non cambia riguardo alla qualità di vita. Giudicano di averla molto buona gli abitanti di Obwaldo, Lucerna e Turgovia. I ticinesi (sia donne che uomini) sono in fondo alla classifica, dopo Neuchâtel e Vaud. Per qualità di vita si intende la percezione della propria situazione esistenziale, valutata all'interno del contesto culturale e dei sistemi di valori in cui si vive e in relazione a obiettivi, aspettative, preoccupazioni...

Il sonno

La qualità del sonno è un importante indicatore dello stato di salute. Dormire è un'esigenza fisiologica, fondamentale per il benessere psico-fisico. L'insonnia ha conseguenze sulla vita quotidiana. La mancanza di sonno provoca, oltre alla sensazione di costante affaticamento, il calo delle prestazioni psicomotorie e psicologiche. Senza dire dei tanti incidenti che capitano, stradali e professionali, proprio perché il dipendente non riposa bene. Ancora una volta, i ticinesi sono quelli peggio messi. Oltre il 40% di loro riposa male (soprattutto i maschi).

L'OMS

Secondo la definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), «la salute psichica (o mentale) è uno stato di benessere in cui una persona può raggiungere la realizzazione di sé, superare i normali stress della vita, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della sua comunità. Basato sulle risorse, questo approccio ruota attorno alla salute mentale positiva, nella misura in cui si concentra sulla sensazione di benessere e altri aspetti positivi della psiche. Al contrario, troviamo malattie mentali, spesso chiamate disturbi mentali in psicologia clinica. Influiscono sul comportamento e sui sentimenti delle persone interessate, limitandole nelle loro capacità per gestire la quotidianità. Possono influenzare i livelli emotivi, cognitivi, interpersonali o fisici e interrompere il comportamento; sono solitamente accompagnati da sofferenza acuta o da un aumentato rischio di dolore, perdita di libertà o deterioramento della qualità della vita.

Le cure

L'OMS, ha creato il World Health Day che si celebra il 7 aprile, proprio per sensibilizzare la popolazione alla problematica. Spesso chi ne è vittima tace. Il primo passo da fare, invece, è aiutare ad uscire allo scoperto chi soffre di patologie mentali. Spesso tende a nascondere, anche a causa del continuo stigma associato a questo tipo di malattie. Parlarne, invece, spesso è il primo passo verso la terapia e la guarigione.

Il burnout

Un'altra patologia con cui sempre più persone sono costrette a fare i conti è il burnout. Ritmi di lavoro incalzanti, ambiente lavorativo spesso ostile, tutto ciò che la COVID ha scatenato nelle nostre menti e molte altre cause sono all'origine di questo disturbo che si traduce in determinati sintomi e comportamenti facilmente riconoscibili. Un anno fa è stato fatto un approfondito studio su burnout e depressione da esaurimento. Autore, il dottor Joachim Leupold, specialista in psichiatria e psicoterapia, che ha sviscerato il tema nei minimi dettagli. Dalla definizione di burnout alle cause, dalla profilassi alle

possibilità terapeutiche. Quali i primi segnali da cogliere, le diverse fasi, un crescendo di disturbi e malesseri che gettano la persona in un baratro di depressione e disperazione.

L'Obsan ha registrato il grado di energia della popolazione svizzera

Over 65

65+ e salute mentale, è un opuscolo di Salutepsi.ch che contiene spunti di riflessione, informazioni e risorse utili a favorire, preservare e migliorare la propria salute mentale. La pensione, si sa, può scatenare tutta una serie di problematiche nell'over 65 che, improvvisamente, si ritrova a convivere con un senso di inutilità che può portare anche a uno stato depressivo.

Chiedere un sostegno

Le principali organizzazioni e associazioni che si occupano di anziani e di invecchiamento attivo sono Pro Senectute, ATTE, Generazione Più.

Rappresentano un'importante risorsa per le persone di 65 anni e più, offrono svariati servizi di aiuto e sostegno, oltre a numerose attività sociali e di svago per il tempo libero.

«Da luglio ci saremo anche noi a sostenere le «vittime» della pandemia, soprattutto bambini e adolescenti»

«A trarne beneficio sarà anche e soprattutto la popolazione svizzera, che vedrà notevolmente migliorare il livello di assistenza sulle problematiche psichiche». Così un anno fa commentavano la Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP), l'Associazione svizzera degli psicoterapeuti (ASP) e l'Associazione professionale svizzera della psicologia applicata (SBAP) l'indomani della decisione del Consiglio federale di consentire a psicologi e psicoterapeuti, a partire dal 1 luglio 2022, di esercitare a titolo indipendente a carico dell'assicurazione malattia obbligatoria. A patto di avere una prescrizione medica. E dopo due anni di pandemia che ha traumatizzato le menti di molti c'è da giurarci che i centralini degli studi di psicologia saranno sollecitati da persone bisognose di un supporto psichico. «Sarà un sostegno per bambini e adolescenti, particolarmente colpiti in vari modi dalla pandemia», commenta Nicola Gianinazzi, delegato ASP Svizzera italiana. E aggiunge: «Regola con maggior coerenza la psicoterapia in Svizzera e la carenza di posti di terapia nelle zone discoste. Sebbene il lavoro ancora da compiere e i punti da chiarire (di contenuto e procedurali) sono molti, per cui abbiamo davanti una bella sfida tra Confederazione, Cantoni, Assicurazioni e diverse Associazioni professionali».

Più rapidità

Il Consiglio federale consente in questo modo a chi soffre di problemi psichici di accedere più rapidamente alle cure. Nella psicoterapia ambulatoriale le barriere di accesso provocavano ritardi nell'assistenza. Le malattie psichiche, se non curate per tempo, hanno conseguenze estremamente gravi, oltre a costare ogni anno miliardi di franchi all'economia alle assicurazioni sociali (vedi articolo principale). «La pandemia - aggiunge Gianinazzi - ha accentuato fragilità già presenti, per cui accanto e forse anche a causa della infodemia ci troviamo a dover gestire una psicodemia».

100 milioni di franchi

Fatti due conti, stando alle stime del governo, le casse malati si assumeranno prestazioni coperte a titolo privato per circa 100 milioni di franchi. Sul lungo periodo è atteso un aumento delle consultazioni, con costi annui di circa 170 milioni. Un aumento dovuto, come detto, anche alle 'vittime' del coronavirus. Ridotte però le difficoltà per bambini, adolescenti e adulti in situazioni di crisi.

La prescrizione di un medico permette un accesso più semplice e rapido rispetto alla visita da uno specialista in psichiatria e psicoterapia e, successivamente, alla psicoterapia delegata, come avveniva finora. Per evitare l'aumento ingiustificato del volume delle prestazioni e promuovere

il coordinamento tra medici e psicoterapeuti, saranno legittimati a prescrivere solo medici di base e specialisti in psichiatria e psicoterapia. Inoltre, per ciascuna prescrizione saranno possibili al massimo 15 sedute. Dopo 30, servirà un accordo con l'assicuratore per proseguire con la terapia. Per interventi in casi di crisi o per terapie brevi su pazienti affetti da gravi malattie, tutti i medici potranno prescrivere al massimo una serie di 10 sedute. Una limitazione che ha fatto storcere il naso alle associazioni di categoria. Troppo poche, soprattutto con i più giovani.

Una lunga battaglia

La battaglia per il riconoscimento della professione è stata lunga. Da anni associazioni di psicologi, organizzazioni dei pazienti, ma anche familiari di persone affette da malattie psichiche chiedevano di rendere più accessibile trattamenti e cure. Gli psicologi psicoterapeuti hanno sempre sostenuto di avere una formazione in psicoterapia che è equivalente a quella degli psichiatri. Già oggi svolgono in cliniche e ambulatori un lavoro utile e importante. Inoltre, considerata la scarsità di giovani psichiatri, gli specialisti in psicologia diventano indispensabili.