

# Salute mentale: ecco perché è importante

Data: 12 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Il concetto di salute mentale si riferisce ad una condizione di sanità, benessere e/o equilibrio di tipo psicologico ed emotivo. Una condizione che permette all'individuo di "sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni". L'ambito di riferimento è la psichiatria e la psicologia.

L'OMS definisce la salute mentale come uno "stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni".

Questa definizione del 2007 ha dato origine allo slogan "non c'è salute senza salute mentale".

Alcune delle competenze caratteristiche della condizione di salute mentale sono:

- Sviluppare le proprie pulsioni istintuali nelle relazioni sociali;

- Partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente sociale;

- Risolvere i propri conflitti in modo equilibrato;

- Adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni;

-Avere una buona immagine di sé;

-Essere consapevoli delle proprie emozioni, affetti e modalità relazionali.

Sono ormai molte le evidenze sull'efficacia di programmi di promozione della salute mentale come modalità di intervento per prevenire comportamenti a rischio agendo, anziché specificamente e direttamente su questi comportamenti, sui fattori comuni a essi sottostanti. Comprendere che cosa ci consente di essere efficienti psicologicamente e mantenere e sviluppare il benessere psicologico può migliorare la capacità di gestire le sfide che caratterizzano la vita.

Agire per migliorare le condizioni di vita quotidiana da prima della nascita, durante la prima infanzia, in età scolare, durante la creazione del nucleo familiare, nel corso dell'età lavorativa e durante la vecchiaia, permette:

'OF Ö-vÆ÷ are le condizioni di salute mentale nella popolazione;

-Ridurre il rischio per quei disturbi mentali associati alle disuguaglianze sociali.

Nonostante sia necessario agire lungo tutto il corso di vita, gli scienziati concordano nel ritenere che offrire ad ogni bambino le migliori condizioni di partenza possibili genererà i maggiori benefici sia in termini sociali che di salute mentale. L'azione deve essere universale, riguardare l'intera società, ed essere proporzionata ai bisogni al fine di diminuire gli effetti del gradiente sociale.

Una buona salute mentale è parte integrante della salute e del benessere. La salute mentale di un individuo e la maggior parte dei disturbi mentali sono modellati dai vari contesti sociali, economici e fisici attraversati nelle differenti fasi della vita. I fattori di rischio comuni alla maggior parte dei disturbi mentali sono strettamente connessi alle disuguaglianze sociali, per cui ad una maggiore disuguagliaza corrisponde un aumento di disuguaglianza nell'esposizione al rischio.

È di cruciale importanza intraprendere azioni per migliorare le condizioni di vita quotidiane, iniziando dal momento della nascita, proseguendo durante la prima infanzia, l'adolescenza, la costruzione della famiglia, l'età lavorativa e infine la vecchiaia.

I pazienti affetti da malattia mentale grave muoiono circa 15-20 anni prima della popolazione generale. Colpa, secondo gli esperti, di un'incidenza tra loro più elevate del diabete e di diverse malattie cardiovascolari. È questo aspetto a determinare una riduzione significativa della loro prospettiva di vita.

Perché queste condizioni sono più ricorrenti in soggetti che hanno una salute mentale instabile?

La risposta racchiude in realtà un ventaglio di ragioni, che vanno dagli effetti collaterali di alcuni farmaci a una maggiore abitudine al fumo, dalla più alta frequenza dei disturbi del sonno a un insufficiente livello di attività fisica e all'adesione a schemi dietetici poco equilibrati. Abitudini che tendono a manifestarsi poco tempo dopo la diagnosi di una malattia mentale, con cui nella maggior parte dei casi questi pazienti "convivono" per molti anni. Ma di fronte alle quali gli interventi sono ancora ridotti o comunque tardivi, dal momento che si tende a dare la priorità alla cura o alla gestione del disturbo psichiatrico.

Gli esperti (come BetterHelp.com) invitano a potenziare i servizi di prevenzione nei confronti di questi pazienti. Un approccio ancora poco battuto, ma che potrebbe fare la differenza se si mettessero a punto trattamenti multidisciplinari mirati a determinare un cambio nelle abitudini alimentari e nella pratica sportiva.

Prendersi cura della propria salute mentale è importante quanto prendersi cura della propria salute fisica. Alcune abitudini quotidiane possono contribuire al mantenimento o al miglioramento del

proprio benessere psichico. Si tratta di adottare un atteggiamento positivo e dedicarsi ad attività che favoriscono la salute mentale. Rafforzare le risorse psichiche personali (punti di forza e ciò che ci fa stare bene) ci prepara ad affrontare meglio i periodi critici che si possono presentare durante la vita.

Elaborare gli eventi della vita sul piano emotivo è un processo normale, necessario e non per forza sintomo di una malattia. Questo processo può anche richiedere del tempo. Per questo è importante essere indulgenti con sé stessi.

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it  
<https://www.infooggi.it/articolo/salute-mentale-ecco-perche-e-importante/124751>

