Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Foglio d'informazione 86

Monitoraggio sulle risorse per la salute psichica 2023

Risultati di un sondaggio rappresentativo sulle conoscenze della popolazione in materia di cura della salute psichica

Abstract

Nel gennaio del 2023 l'istituto di ricerca intervista, su incarico di Promozione Salute Svizzera, ha intervistato per la seconda volta (la prima nel 2021) un campione rappresentativo della popolazione, composto da 3010 persone, al fine di valutare le loro conoscenze in termini di risorse atte a rafforzare la salute psichica. Il presente studio integra e approfondisce il quadro tracciato nello studio pubblicato dall'Obsan nel maggio del 2023, vertente sulla salute psichica e sui problemi psichici della popolazione in Svizzera (Peter, Tuch & Schuler 2023). Il presente studio esamina se e in che misura la popolazione cura la propria psiche quando è in buona salute. Alle persone intervistate è stato inoltre chiesto di indicare a chi si rivolgono o si rivolgerebbero per chiedere aiuto in caso di problemi e quali sono i motivi che le trattengono dal ricorrere a un sostegno esterno.

Dallo studio è emerso che per molte persone in Svizzera è alquanto importante curare e rafforzare la propria salute psichica. Molte persone tuttavia non sanno esattamente cosa possono fare concretamente per rafforzare la propria salute psichica e/o spesso non mettono in pratica le misure utili a tal fine.

Anche se la maggior parte delle persone sa dove può trovare un sostegno se il disagio psichico diventa eccessivo, molte fanno fatica a parlare dei propri problemi psichici. Sono molteplici gli ostacoli che rendono difficile la ricerca di aiuto: spesso si fa fatica a parlare dei propri sentimenti o si vuole evitare di sovraccaricare altre persone con i propri problemi. Per molte persone anche il fattore del costo rappresenta un importante scoglio nella ricerca di un sostegno professionale.

Promozione Salute Svizzera si impegna da molti anni nel campo della promozione della salute psichica, in tutte le fasi della vita. Per garantire che le offerte di sostegno corrispondano al fabbisogno effettivo della popolazione, la fondazione è interessata a sapere in che misura le persone in Svizzera sanno cosa possono fare per curare e rafforzare la propria salute psichica. La fondazione voleva inoltre appurare quali sono le risorse a cui ricorrono (o ricorrerebbero) le persone quando si trovano ad affrontare problemi o crisi di natura psichica. Al fine di garantire una promozione attiva della salute psichica è inoltre importante accertare quali sono le barriere che impediscono alle persone di mettere in pratica le proprie conoscenze nonché di usufruire delle of-

Indice

1 Risultati 2
2 Conclusione 8
3 Riferimenti bibliografici 10

ferte di sostegno. Lo studio ha inoltre l'obiettivo di monitorare l'evoluzione delle risorse utili ai fini della salute psichica nella popolazione nel corso del tempo.

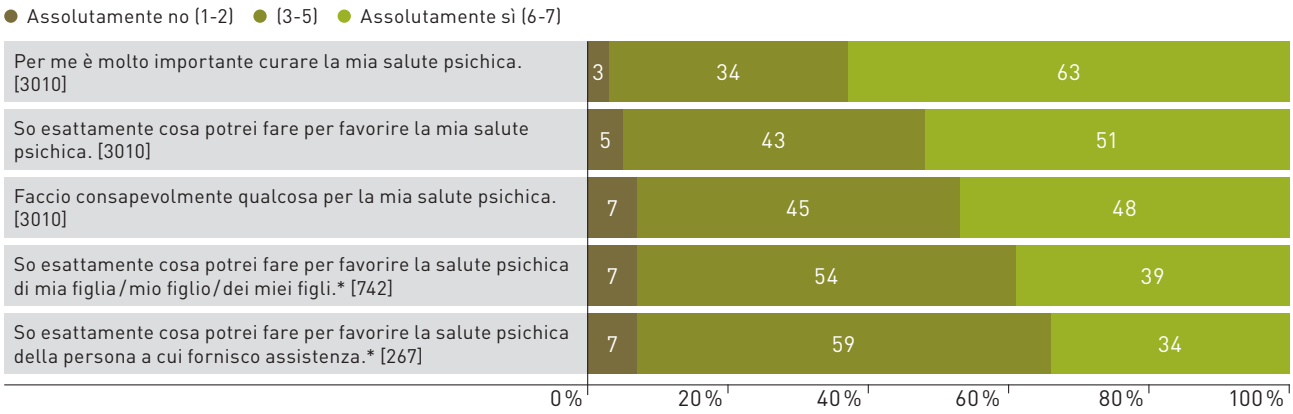
Sondaggio
Il sondaggio, al quale hanno partecipato 3010 persone di età compresa tra 15 e 95 anni provenienti dalla Svizzera tedesca, francese e italiana, è stato condotto nel periodo dal 9 al 31 gennaio 2023. È stato effettuato un campionamento per quote, considerato rappresentativo per la Svizzera in base ai fattori età, sesso e regione linguistica (interlocked[1]) oltre che livello di istruzione, reddito del nucleo familiare e nazionalità, con successiva ponderazione. Il catalogo di domande è stato aggiornato e ampliato rispetto alla prima indagine pilota, effettuata nel 2021. Entrambe le indagini sono state validate da un gruppo di accompagnamento, formato da esperte ed esperti. I dati emersi dal sondaggio sono stati quindi sottoposti a un'analisi descrittiva, bivariata e multivariata.

1 Risultati

Molte persone ritengono che le attività per rafforzare la salute psichica siano importanti, ma spesso non sanno cosa fare concretamente. Dal sondaggio emerge che la cura della salute psichica personale è molto importante per gran parte della popolazione in Svizzera (63 %). Per contro, solo il 51 % delle persone intervistate afferma di sapere esattamente cosa fare e solo il 48 % si prende cura consapevolmente della propria salute psichica (figura 1). Le donne e le persone in età avanzata (65-95 anni) tendono a condividere maggiormente queste tre affermazioni, ovvero l'importanza della cura, le conoscenze effettive e l'applicazione di tali conoscenze, rispetto agli uomini e alle generazioni più giovani.
Le persone che hanno affermato di prendersi cura consapevolmente della propria salute psichica hanno menzionato spontaneamente (domanda aperta) e frequentemente che tra le misure importanti a tal fine figurano le attività che fanno volentieri (52 %), le attività sportive (47 %) e il contatto con altre persone e animali (42 %).

FIGURA 1

Importanza, conoscenze e azioni: affermazioni sulla cura della salute psichica; quote in %, N = 3010



* Nota bene: alle ultime due affermazioni hanno risposto solo persone nella cui economia domestica vivono, in maniera permanente o regolare, persone al di sotto dei 18 anni (n = 774) oppure persone che assistono un familiare (n = 270).

1 Campionamento per quote interlocked significa che un determinato numero di persone con le rispettive categorie combinate deve partecipare al sondaggio per le variabili e le categorie definite. Le quote corrispondono alla prevalenza delle diverse caratteristiche nella popolazione in Svizzera. Le informazioni necessarie a tal fine sono state fornite dall'Ufficio federale di statistica.

Effettuando un'indagine con una lista di domande predefinita (intervista guidata) emerge che per molte persone accettarsi per quello che si è (72 %), dormire a sufficienza (71 %) e concedersi momenti di relax (74 %) sono considerati metodi utili per mantenere o migliorare la propria salute psichica. Per contro, sono meno le persone che credono che parlare dei propri sentimenti (49 %) sia utile al fine di rafforzare la salute psichica (figura 2).

Anche se molte persone ritengono che queste misure siano utili non vuol dire che le applichino effettivamente (o che siano in grado di applicarle). Nei sette giorni precedenti il sondaggio una buona metà della popolazione ha messo in pratica alcune delle misure considerate più utili ai fini della salute psichica (figura 2):

- accettarsi per quello che si è (51 %)
- dormire a sufficienza (49 %)
- rilassarsi (46 %)

FIGURA 2

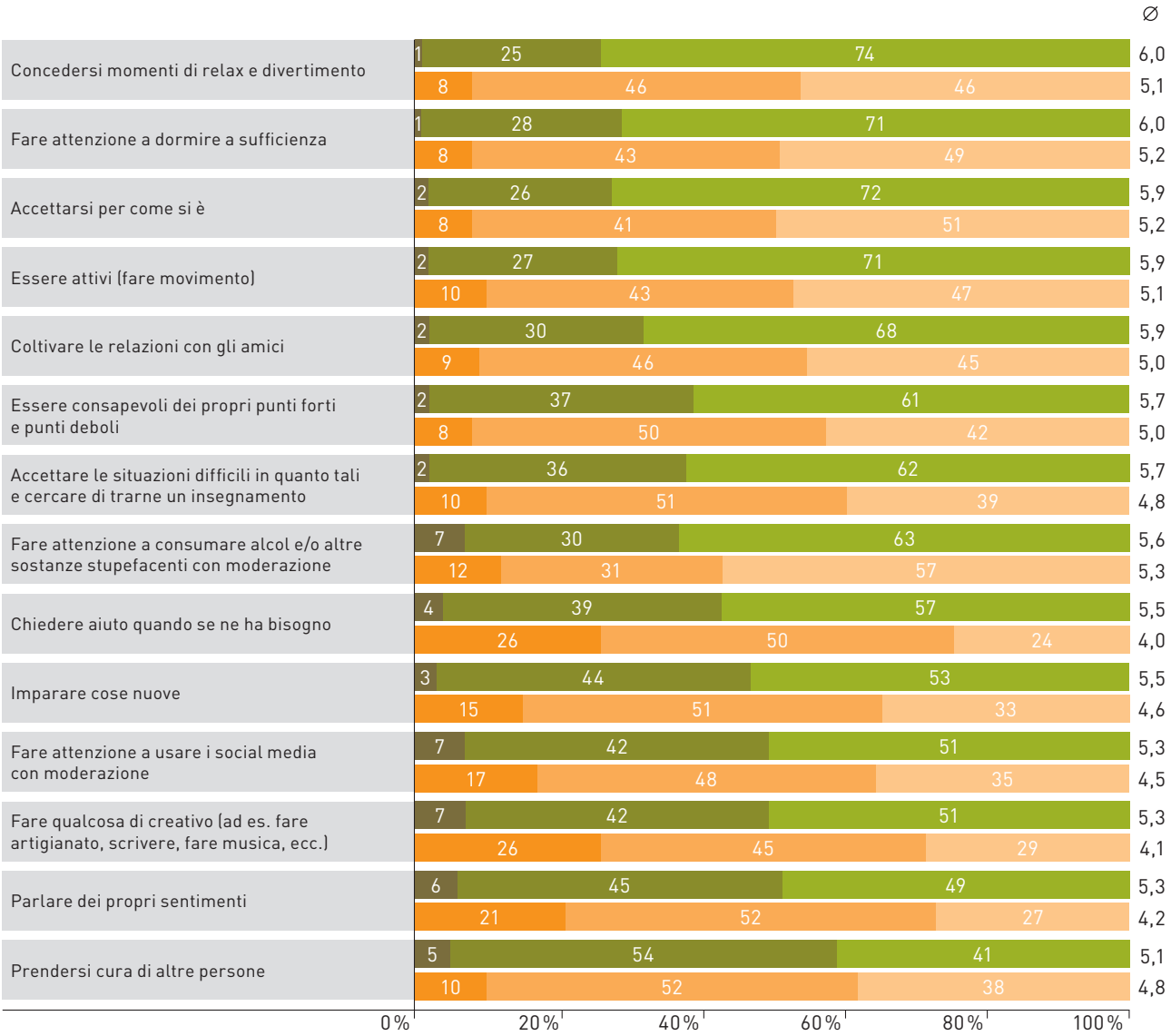
Valutazione (a) dell'utilità di diverse misure atte a rafforzare la salute psichica, e (b) della frequenza con cui sono state messe in pratica le diverse misure negli ultimi sette giorni; quote in %, N = 3010

Domanda a: Quanto ritiene che siano utili le seguenti soluzioni per rafforzare la sua salute psichica?

● Per niente utile (1-2) ● (3-5) ● Molto utile (6-7)

Domanda b: Con quale frequenza si è dedicata/o a queste attività negli ultimi sette giorni?

● Mai (1-2) ● (3-5) ● Molto spesso (6-7)



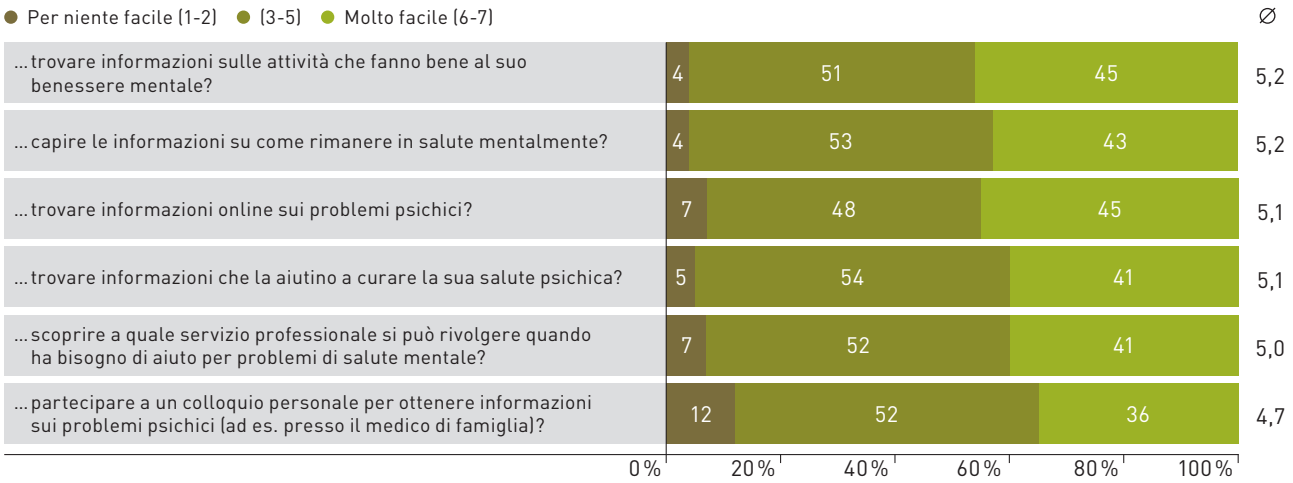
Dall'indagine emerge che sono perlopiù le donne a prendersi cura della propria salute psichica. Le donne applicano con una frequenza significativamente maggiore otto delle 14 misure che risultano essere benefiche per la salute. È particolarmente evidente la differenza quando si tratta di parlare dei propri sentimenti, una risorsa che gli uomini tendono ad applicare in misura molto minore.
Il genere risulta quindi essere un predittore per l'attuazione di comportamenti favorevoli alla salute. Anche il verificarsi di eventi critici, come il decesso o la malattia grave di una persona cara oppure le difficoltà finanziarie, sembrerebbe sensibilizzare le persone riguardo all'importanza della propria salute psichica e favorire l'attuazione di misure che mirano a rafforzarla.

L'accesso alle informazioni su come mantenere la salute psichica e affrontare il disagio psichico è un tema importante. Quasi metà della popolazione in Svizzera ritiene che sia molto semplice trovare informazioni sulle attività che fanno bene al benessere mentale (45 %). Lo stesso vale per la ricerca di informazioni online sulle malattie psichiche (45 %). Per contro, il 12 % della popolazione non trova per niente facile parlare con una figura professionale, come il medico di famiglia, per ottenere informazioni sulle malattie psichiche (figura 3). In particolare le persone più giovani e gli uomini ritengono che non sia per niente semplice intrattenere un colloquio personale sul tema.

FIGURA 3

Valutazione di quanto sia facile informarsi sulla salute psichica e sui problemi psichici; quote in %, N = 3010

Domanda: Quanto pensa che sia facile per lei...



In presenza di un'alterazione dell'umore prolungata molte persone tendono a chiedere aiuto ai familiari più stretti, alla partner o al partner (47 %), alle amiche o agli amici (44 %). Sono per contro meno le persone che si rivolgono a figure professionali come psicoterapeute/i, psichiatre/i (36 %) o medici di famiglia (33 %) (figura 4).

Si riscontrano tuttavia alcune differenze legate all'età, al genere e al reddito: le persone in età avanzata (65-95 anni) tendono a consultare con maggior frequenza il medico di famiglia (53-59 %) e ad informarsi guardando programmi sulla salute in televisione (12-17 %). Le persone più giovani, di età compresa tra 15 e 49 anni, per contro, tendono a cercare sostegno nella cerchia delle amicizie o ad informarsi tramite podcast, app e siti web.

Quando si trovano ad affrontare un'alterazione dell'umore per un periodo prolungato le donne cercano con maggiore frequenza un sostegno esterno, a prescindere dal genere di aiuto, che si tratti della rete sociale prossima, di gruppi di autoaiuto o di servizi professionali. Gli uomini per contro tendono a non chiedere aiuto in questi casi (15 % rispetto al 7 % tra le donne). Questo risultato conferma i risultati emersi nell'ambito dello studio pubblicato nel mese di maggio dall'Osservatorio svizzero della salute (Peter, Tuch & Schuler 2023). Inoltre si osserva che le persone con un reddito familiare più basso tendono a consultare con maggiore frequenza il proprio medico di famiglia e ad assumere più farmaci rispetto alle persone con un reddito più elevato.

Quando si tratta di valutare l'affidabilità dei canali di informazione le persone ritengono che la categoria delle psicologhe, degli psicologi e dei medici di famiglia siano le fonti più affidabili, mentre le informazioni fornite da amiche e amici risultano essere più comprensibili.

FIGURA 4

Ricorso a offerte informative e di sostegno in presenza di problemi psichici

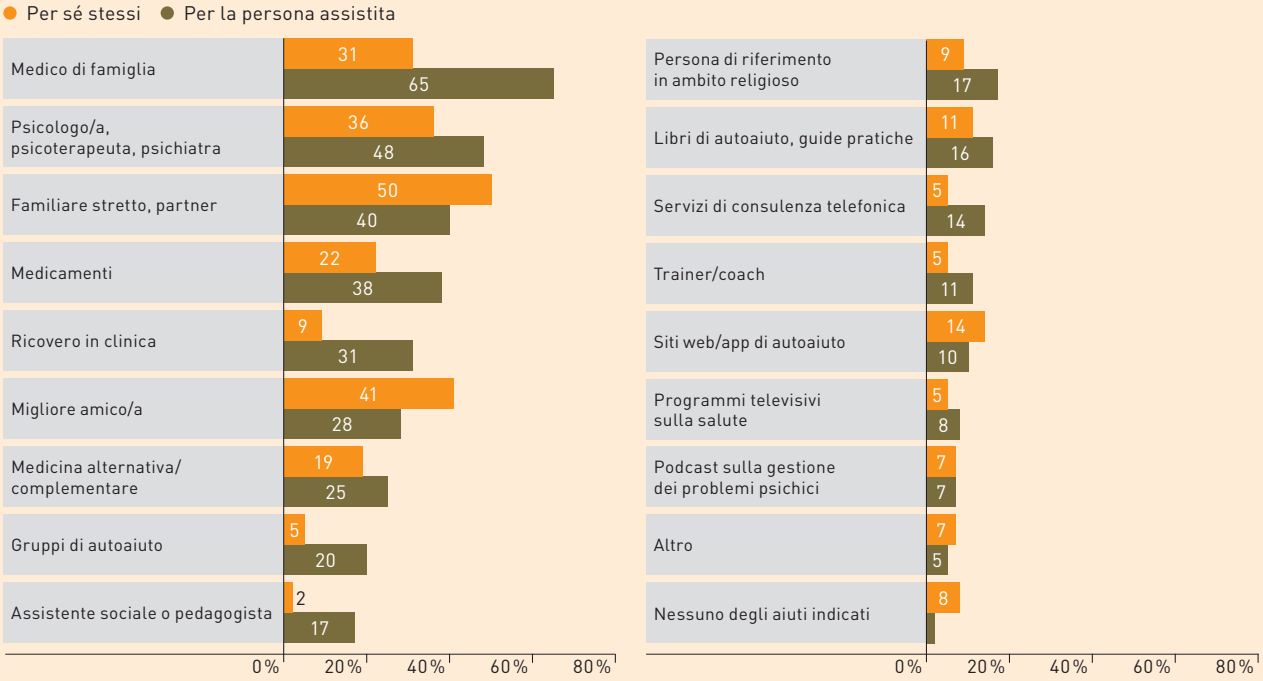
Domanda: A quali dei seguenti aiuti ha fatto ricorso in questa situazione? (risposte multipli possibili)

Excursus: familiari curanti

Il sondaggio ha esaminato anche le conoscenze e i comportamenti dei familiari curanti in termini di gestione della salute psichica delle persone assistite. Si osserva che una quota di gran lunga inferiore di persone sa cosa può fare per rafforzare la salute psichica di una persona assistita (34 %) rispetto al numero di persone che sanno cosa fare per rafforzare la propria salute psichica (51 %). Le misure atte a favorire la salute psichica sono considerate di gran lunga meno utili per le persone assistite di quanto lo siano per sé stessi. Quando una persona assistita è affetta da una malattia psichica si tende tuttavia a consultare maggiormente le figure professionali (48 % e 65 % a fronte di 35 % e 31 %) o a somministrare medicinali (38 % contro 22 %) rispetto a quanto si faccia per sé stessi (figura 5).

FIGURA 5

Ricorso a misure di sostegno in presenza di problemi psichici in una persona assistita rispetto a problemi psichici personali; n = 270, N = 3010



Excursus: genitori per i propri figli

Solo il 39 % dei genitori sa cosa può fare concretamente per rafforzare la salute psichica di una figlia o di un figlio.

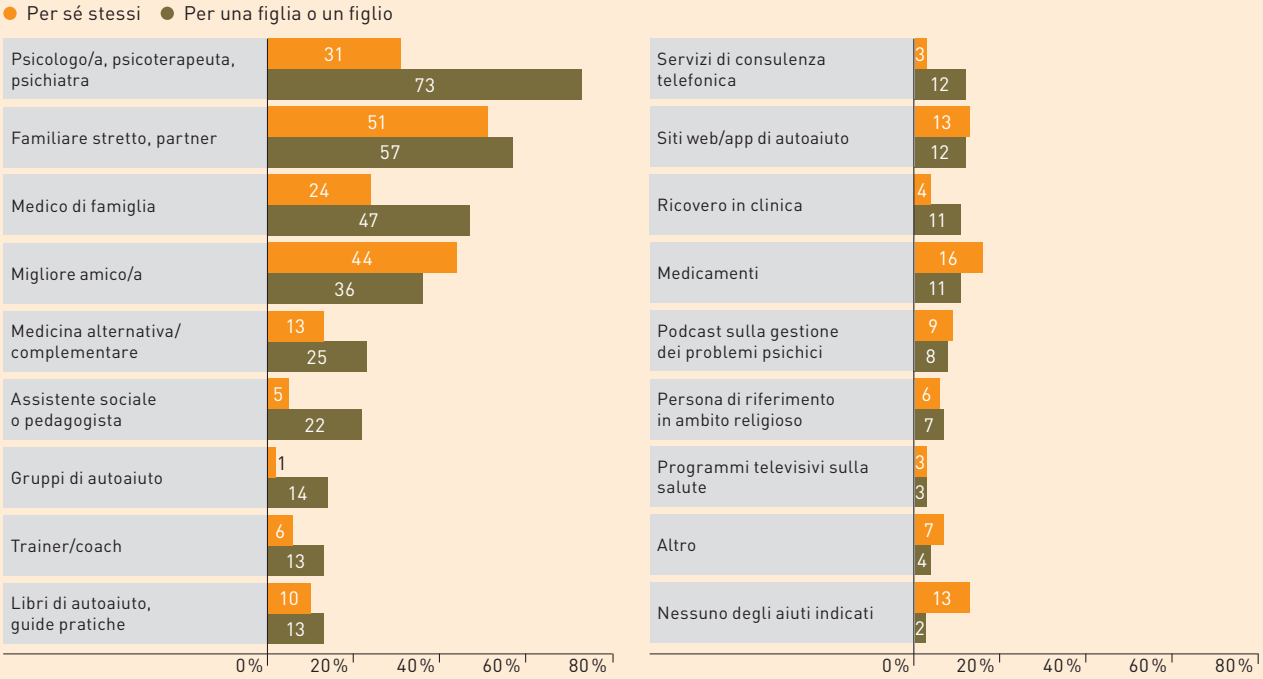
Alla domanda diretta, tuttavia, il 77 % dei genitori ha risposto affermando che è utile fare in modo che la figlia o il figlio dorma a sufficienza. Anche stimolare i figli a fare sport o accertarsi che facciano un uso moderato dei social media sono considerate misure utili dal 68-70 % dei genitori. Un numero considerevolmente inferiore di genitori ritiene invece che fare qualcosa di creativo (58 %) e prendersi cura degli altri (45 %) sia utile per la salute psichica delle proprie figlie e dei propri figli.

Mentre poco meno di un terzo dei genitori si rivolgerebbe a una figura professionale in caso di disagio psichico personale, tale quota sale al 73 % se dovesse essere la figlia o il figlio ad essere affetto da un problema di natura psichica (figura 6).

In generale si osserva che i genitori di figli di età superiore ai 16 anni ritengono le misure atte a rafforzare la salute psichica meno utili rispetto ai genitori con figli più piccoli.

FIGURA 6

Ricorso a misure di sostegno in presenza di problemi psichici in una figlia o un figlio rispetto a problemi psichici personali; n = 774, N = 3010



Gran parte della popolazione conosce almeno uno dei servizi a bassa soglia che offrono sostegno e consulenza in situazioni di crisi. I servizi maggiormente conosciuti sono Pro Juventute (82 %), Telefono 143: Telefono Amico (76 %) e Telefono 147: consulenza per bambini e giovani (63 %). Le offerte più specifiche come ciao.ch (10 %), feel-ok.ch (8 %), SafeZone.ch (8 %) e ontécoute.ch sono di gran lunga meno conosciuti. Tra le persone intervistate che conoscono un servizio di sostegno una quota compresa tra il 24 % e il 43 % ritiene che lo stesso sia utile. Le persone che hanno già vissuto un'alterazione prolungata dell'umore hanno dato una valutazione significativamente migliore a cinque offerte su undici rispetto alle persone che non hanno ancora vissuto un'esperienza di questo genere.

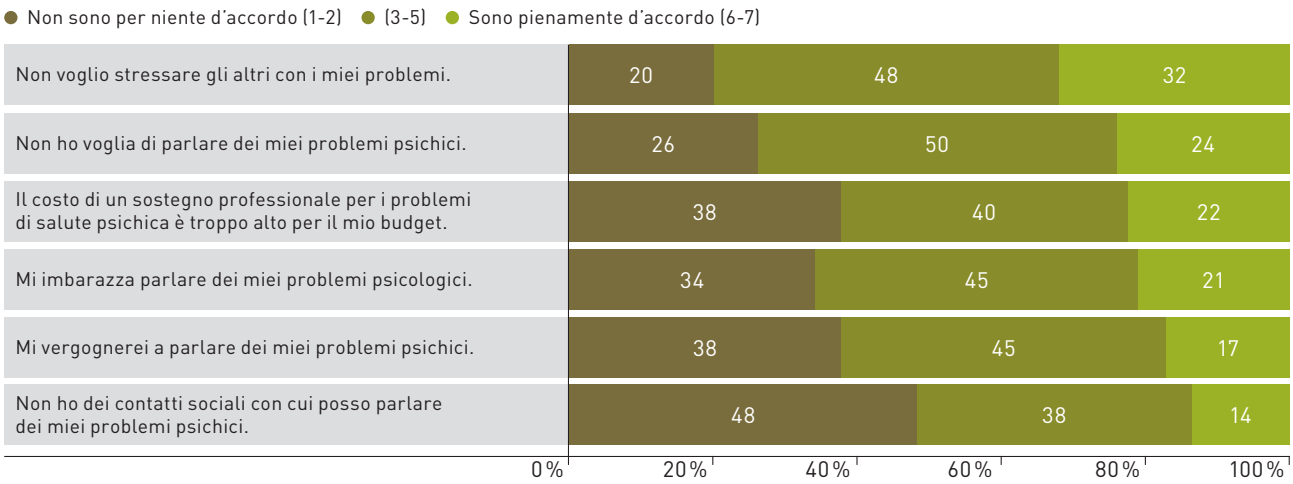
Nonostante la disponibilità di informazioni e servizi di sostegno ci sono ancora importanti barriere che impediscono alle persone di usufruirne. Una delle principali barriere menzionata è il fatto di non voler essere di peso agli altri (32 %; figura 7). In una situazione di disagio molte persone non hanno voglia (24 %) oppure si sentono in imbarazzo a parlare dei propri problemi con altre persone. Un ulteriore scoglio è rappresentato dal costo di un sostegno professionale (22,4 %). Un dato preoccupante che emerge da questa inchiesta è che oltre il 13 % delle persone afferma di non avere contatti sociali con i quali poter parlare dei propri problemi psicologici. Questi ostacoli sono menzionati con maggior frequenza dalle generazioni più giovani e dalle persone di sesso maschile. Inoltre tutti i suddetti ostacoli sono percepiti in misura significativamente maggiore dalle persone che hanno già vissuto una situazione di disagio prolungata.

2 Conclusione

La maggior parte della popolazione in Svizzera è consapevole dell'importanza di prendersi cura della propria salute psichica, ma solo la metà fa qualcosa di concreto per rafforzarla. Quando si trova ad affrontare problemi di natura psichica, la maggior parte delle persone afferma di cercare in prima linea aiuto nel proprio entourage sociale, seguito a breve distanza dalle figure professionali con una formazione nel campo della psicologia o della medicina generica. La maggior parte delle persone conosce i servizi a bassa soglia che possono offrire un sostegno in situazioni di disagio e crisi, ma solo una o due persone su cinque tra quelle che li conoscono ne riconoscono l'utilità.
Risulta quindi opportuno migliorare l'accesso alle informazioni sulle molteplici attività che permettono di rafforzare la propria salute psichica nonché sulle diverse offerte di sostegno disponibili in caso di situazioni di disagio psichico. È inoltre necessario affrontare il tema delle barriere percepite dalla popolazione allo scopo di favorire la richiesta tempestiva di un sostegno professionale, evitando così lo sviluppo di malattie (croniche).

FIGURA 7

Barriere alla richiesta di aiuto; quote in %, N = 3010



La salute psichica a gennaio 2023

Quanto era elevato il disagio psichico nella popolazione in Svizzera a gennaio 2023?

Nelle quattro settimane precedenti al sondaggio (da dicembre 2022 a gennaio 2023) due terzi delle persone intervistate si sono sentite spesso o sempre calme, equilibrate e tranquille. Allo stesso modo due terzi si sono sentite spesso o sempre felici, mentre un terzo si è sentito a volte o spesso demoralizzato, depresso o molto nervoso. Questi risultati corrispondono in ampia misura ai dati emersi nella prima indagine effettuata a gennaio 2021.

Nel 2021, il 40 % delle persone intervistate affermava di percepire un disagio psichico da medio a forte, mentre nel 2023 tale quota è scesa al 38 % (figura 8).

Oltre due terzi della popolazione hanno già vissuto fasi prolungate di alterazione dell'umore nel corso della propria vita. Tali alterazioni si sono presentate (di nuovo) negli ultimi 12 mesi in oltre un terzo della popolazione (37 %). In questo periodo il 20 % delle persone affette non era in grado di far fronte ai propri impegni quotidiani (figura 9). Questi dati coincidono con i risultati dell'indagine dell'Obsan, nell'ambito della quale il 35 % dei soggetti ha affermato di aver sofferto di problemi psichici negli ultimi 12 mesi (Peter, Tuch & Schuler 2023).

FIGURA 8

Disagio psichico generale secondo l'indice Mental Health Index 5 nonché in base ai fattori età, genere e livello di istruzione; quote in %

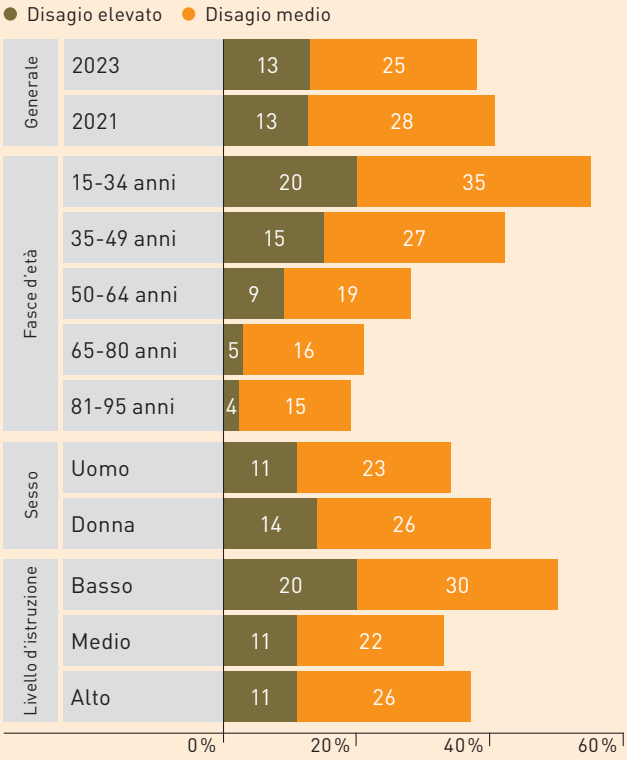
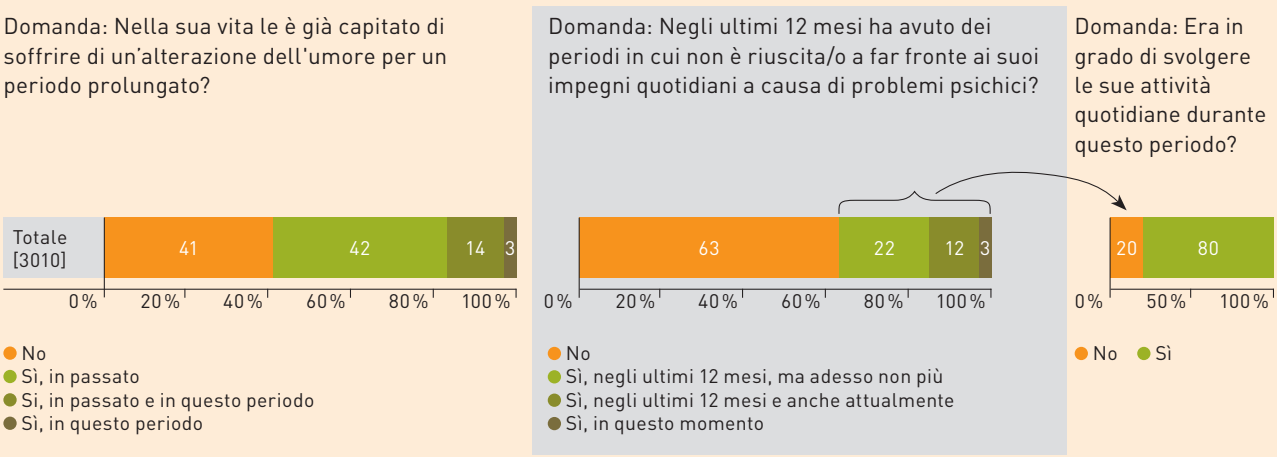


FIGURA 9

Disagio psichico in momenti diversi e intensità diverse; quote in %, N = 3010, domanda 3: n = 1000



3 Riferimenti bibliografici

Bosshardt, L., Bühler, G., Craviolini, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen: Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz.* Sotomo Zürich. https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2020/12/Wie_gehts_dir_Atlas_der_Emotionen.pdf (consultato l'ultima volta in data: 11.05.2021).

Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). *Schweizer Befragung von Jugendlichen / jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma.* ISGF.

Esch, T., Jose, G., Gimpel, C., von Scheidt, C. & Michalsen, A. (2013). Die Flourishing Scale (FS) von Diener et al. liegt jetzt in einer autorisierten deutschen Fassung (FS-D) vor: Einsatz bei einer Mind-Body-medizinischen Fragestellung. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine 20*(4): 267-275. https://doi.org/10.1159/000354414

Evans-Lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C. & Thornicroft, G. (2010). Development and psychometric properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *Canadian Journal of Psychiatry, 55*(7): 440-448. https://doi.org/10.1177/070674371005500707

Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Stress-Studie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit.* Segreteria di Stato dell'economia (Seco).

Hays, R. D. (1994). *The Medical Outcomes Study (MOS) Measures of Patient Adherence.* www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_adherence_survey.pdf (consultato l'ultima volta in data: 11.05.2021).

Hobson, C. J., Delunas, L. & Kesic, D. (2001). Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: Results from a national survey of stressful life-events. *Journal of Employment Counseling, 38*(1), 38-44. https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00491.x

O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research, 229*(1-2); 511-516. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064

Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?* (Rapporto Obsan 03/2023). Osservatorio svizzero della salute.

Rete Salute Psichica Svizzera: *10 passi per la salute mentale.* https://www.npg-rsp.ch/it/progetti/10-passi-per-la-salute-mentale.html (consultato l'ultima volta in data: 11.05.2021).

Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). *10 Schritte für psychische Gesundheit: Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung.* Uni Zürich.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M. et al. (2013). Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health 13,* 948. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948

Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology Health and Well-Being.* https://doi.org/10.1111/aphw.12027

Yeap, R. & Low, W. Y. (2009). Mental health knowledge, attitude and help-seeking tendency: A Malaysian Context. *Singapore Medical Journal 50*(12), 1169-1176.

Impressum

Editrice
Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto intervista
Dominique Richner

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera
Dott.ssa Corina T. Ulshöfer, Promozione Salute Svizzera

Autrici e autore
- Dott.ssa Corina T. Ulshöfer, Promozione Salute Svizzera
- Dominique Richner, intervista AG
- Felix Bernet, intervista AG

Gruppo di accompagnamento
- Prof. Dott.ssa Julia Dratva, ZHAW, Public Health Institute
- Dott. Claudio Peter, Obsan
- Dott. Alfred Künzler, Rete Salute Psichica Svizzera
- Dott.ssa Fabienne Amstad, Promozione Salute Svizzera
- Cornelia Waser, Promozione Salute Svizzera
- Lisa Guggenbühl, Promozione Salute Svizzera

Serie e numero
Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 86

© Promozione Salute Svizzera, luglio 2023

Informazioni
Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni