



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



# BENESSERE E SALUTE

*La salute mentale si racconta:  
testimonianze, progetti  
e traiettorie di una  
comunità che cura*



Questo opuscolo è frutto del lavoro partecipato nell'ambito del **"Recovery College"**, un progetto di incontro e scambio alla pari che mette al centro le persone, le loro famiglie, i caregivers, i vicini di casa, gli amici e più in generale il contesto sociale, per crescere insieme nelle competenze e responsabilità.

**Elemento fondante del progetto**, coordinato dal Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DAI-SMDP), è **l'inclusività: tutti possono fare qualcosa per la salute mentale di sé e dell'altro**, in un incontro dialogico dove **la reciproca differenza diviene valore, occasione di conoscenza e creatività**.

Nel Recovery College, le diverse realtà impegnate a garantire a tutti il **diritto alla salute mentale** infatti si incontrano e mettono a disposizione i diversi saperi: quello professionale sanitario e della cooperazione sociale, quello per esperienza e quello scaturito dall'impegno di volontariato maturato nella società civile. Il "corpo docenti" del College è composto sia dagli esperti tecnici del settore che da coloro che hanno vissuto e vivono in prima persona la sofferenza e il disagio psichico e da volontari.

Il Recovery College **prevede una specifica offerta formativa**, ricercando sinergie con scuola, università e centri di formazione. Questi gli ambiti: abitare consapevole, lavoro, benessere e stili di vita, prevenzione, interventi riabilitativi, cittadinanza consapevole, tempo libero.

Per conoscere progetti e attività:



A cura del Recovery College

Con il coordinamento del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale e Dipendenze Patologiche DAI-SMDP Ausl di Parma

Testi a cura di: Laura Ugolotti

Grafica e stampa: Cabiria Comunicazione

Vignette di: Gianluca Foglia - Fogliazza in collaborazione con il Comitato Tecnico di orientatori sociali ESP Esperti per esperienza.

*A cura di Pietro Pellegrini, direttore del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale e Dipendenze Patologiche Ausl Parma*

## **NON C'È SALUTE SE NON C'È SALUTE MENTALE**

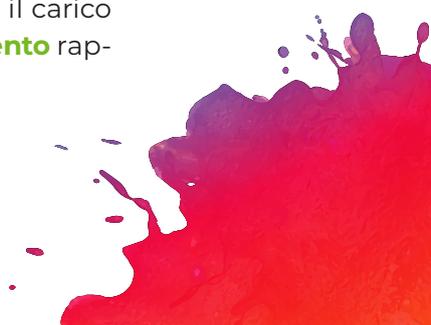
Il 13 maggio 1978 il Parlamento approvava la legge 180 che decretava la chiusura dei manicomi e la fine dell'isolamento della psichiatria e dei suoi pazienti rispetto alle altre specialità mediche.

Nell'ambito di una visione olistica, **la salute mentale diviene una componente essenziale della salute.**

La 180 è alla base del patto sociale e dà realizzazione all'art. 32 della Costituzione che considera la salute come diritto individuale e, al contempo, interesse della collettività.

**La costruzione e la cura della salute mentale riguarda tutte le persone.** Diversi fattori compresi stili di vita, inquinamento ambientale e nuove tecnologie hanno una rilevante importanza.

In 45 anni la società è molto cambiata e anche **la psichiatria ha migliorato la capacità di prevenzione, di cura e riabilitazione.** I servizi sono articolati, per intensità di cura, per percorsi specialistici (come Disturbi del Comportamento Alimentare, Esordi Psicotici, Autismo, Dipendenze Patologiche) e vedono nella **casa della persona e nell'inclusione sociale i riferimenti fondamentali.** Vanno quindi visti le condizioni di vita reali, il carico delle famiglie e chiedersi sempre come aiutarli meglio. **La solitudine e l'isolamento** rappresentano **fattori di rischio per la salute.**



Sono fondamentali le risorse professionali per migliorare l'offerta di cura, rendendola più precoce e sviluppando la prevenzione. Ciò può consentire il completamento dei servizi per la salute mentale di minori e gli adolescenti, affrontando anche la crisi educativa delle famiglie.

La vita nella comunità richiede che siano presi in considerazione **tutti i bisogni, da quelli di base, educazione, formazione, lavoro, reddito, case**, in una prospettiva di senso e di partecipazione alla vita sociale. Con la ripresa dopo la pandemia, si stanno evidenziando diverse crisi: sociale, economica, relazionale, ambientale, della stessa pace. La ripresa della convivenza sociale, delle relazioni richiede riposizionamenti, reciproci sforzi di comprensione e adattamento. Tensioni, disperazione e talora rabbia e aggressività si manifestano in diversi contesti dalle famiglie, alle scuole, in ambito pubblico. Pur sapendo che non vi è legge o sistema organizzativo in grado di evitare completamente l'aggressività, dobbiamo e possiamo prevenire, tendere ad azzerare i rischi. Il benessere e la sicurezza come beni comuni e costruiti e preservati da un'attenta vigilanza e da una reciproca responsabilità. I diversi episodi di aggressione fisica e verbale sono diventati un problema di rilevanza sociale ed un indicatore di trasformazioni culturali, nella percezione che le persone hanno dei diritti e doveri. È **dal rispetto reciproco che nasce una relazione che è alla base del percorso di cura e di un vivere civile**. È una fase complessa, di **trasformazione del sistema sociale verso una società accogliente, inclusiva e solidale, rispettosa di tutte le diversità**. Una fase che, nonostante tutto, può riportare ad avere fiducia e speranza, perché tutti, ma proprio tutti possono fare qualcosa per la salute mentale, propria e delle altre persone.



## DI COSA È FATTA LA NOSTRA SALUTE

*"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità"*

OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

**La nostra salute, fisica, mentale ed emotiva è influenzata dal contesto sociale, economico e fisico in cui viviamo**, per tutto l'arco della nostra vita. Molti fattori concorrono in diversa misura al nostro benessere e alla nostra salute. Sono i cosiddetti **determinanti sociali**.

I determinanti sociali della salute sono le condizioni in cui le persone nascono, crescono, lavorano, vivono e invecchiano, l'insieme dei **fattori esterni che influenzano le condizioni della vita quotidiana**.



## I DETERMINANTI SOCIALI

Tra i fattori che maggiormente condizionano la nostra salute nella vita quotidiana ci sono:  
**LA CASA, IL LAVORO, LE RELAZIONI, GLI STILI DI VITA, IL RISPETTO DEI DIRITTI.**



### LA CASA

La casa deve essere un **luogo sicuro**, uno spazio **idoneo, accogliente** in cui vivere e coltivare il nostro benessere e la nostra autonomia, in cui **costruire e curare relazioni affettive e familiari**.



### IL LAVORO

Avere un lavoro **dignitoso, equamente retribuito e svolto in sicurezza**, in un ambiente sano, ci permette di valorizzare i nostri talenti, di realizzarci personalmente e professionalmente e di raggiungere l'indipendenza economica.



### LE RELAZIONI

Le relazioni - sociali, affettive e di comunità - arricchiscono la nostra vita, **ci aiutano a crescere come individui e come cittadini**, ci permettono di costruire rapporti di **fiducia e aiuto reciproco**.



## I CORRETTI STILI DI VITA

**Un'alimentazione equilibrata, un'adeguata attività fisica, uno stile di vita sano**, lontano dagli eccessi, come alcol, fumo e stress sono elementi che possono incidere in modo importante sulla nostra salute, fisica, mentale ed emotiva.



## IL RISPETTO DEI DIRITTI

Vivere in una comunità in cui **ogni persona è una risorsa, rispettata e valorizzata** anche **nella sua diversità e fragilità**, è un fattore imprescindibile per coltivare la salute e il benessere di tutti.



## DISAGIO GIOVANILE

In Italia si stima che la **dispersione scolastica totale** superi il **20%**, una delle percentuali più alte a livello europeo. La percentuale dei **NEET**, cioè dei giovani, tra i 15 e i 34 anni, che non studiano, non seguono percorsi di formazione e non lavorano, è del **25,1%**. Circa 3 milioni di giovani\*.

Si abbassa l'età in cui i ragazzi vengono in contatto con alcol e stupefacenti. Secondo i dati ufficiali del 2017, **880mila adolescenti tra i 15 e i 19 anni** hanno dichiarato di aver fatto **uso di sostanze illegali**, ma il consumo tocca **anche i preadolescenti tra gli 11 e i 14 anni\*\***.

## SOLITUDINE E ISOLAMENTO

In Italia **2,5 milioni di over 74** vivono soli e il **70% degli over 65** non partecipa ad attività socializzanti\*\*\*.

## STILI DI VITA

**Obesità, sedentarietà, stress, alcol e fumo peggiorano la qualità della vita** e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, neoplasie e disturbi metabolici.



## COMPORAMENTI ANTISOCIALI

La **mancaza di un'adeauata educazione affettiva**, basata sul principio del rispetto di ciascun individuo, compromette la capacità di sviluppare una coscienza civica responsabile e crea terreno fertile per il proliferare di **comportamenti aggressivi e antisociali**.

## RELAZIONI

Il senso crescente di **insoddisfazione** e **sfiducia**, l'eccesso di **individualismo**, le difficoltà nell'approccio all'altro indeboliscono le relazioni sociali, famigliari e affettive e mettono a rischio la capacità di essere una comunità che cura.

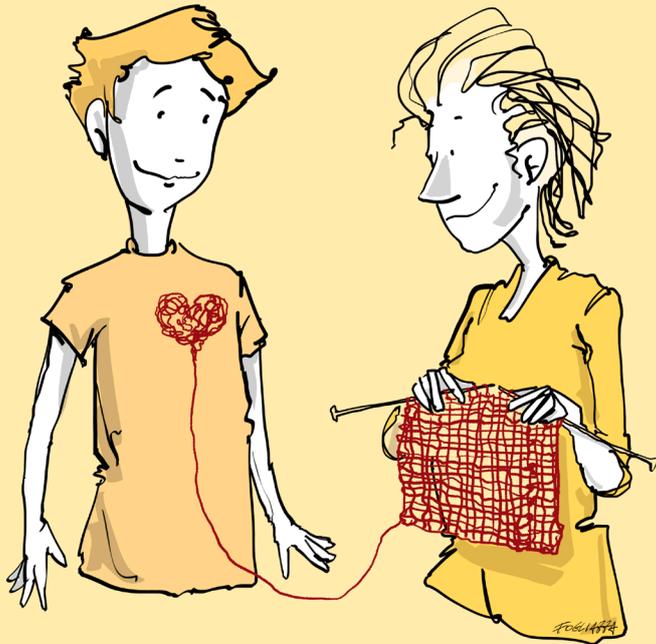
*\* Autorità Garante per l'infanzia e l'Adolescenza - La dispersione scolastica in Italia: un'analisi multifattoriale - Giugno 2022.*

*\*\* Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le Politiche della famiglia ([minori.gov.it](http://minori.gov.it))*

*\*\*\* Aira - Anziani Italia Rete Associativa*



# ASCOLTO



ESSERE ASCOLTATI... "BUTTARE FUORI"  
PER NON TEMERE TUTTO DENTRO

# INSIEME



FARE INSIEME  
PER CONDIVIDERE  
LA RICCHEZZA  
DELLE DIVERSITÀ

## LA COMUNITÀ CHE CURA: LE INTERVISTE

Le nostre storie. Esperienze e percorsi, dalle difficoltà alle opportunità.

Ascolta le interviste complete



### MONTAGNATERAPIA

“In montagna non esistono ostacoli ma opportunità. La montagna insegna che ogni difficoltà, ogni crisi può essere superata, con l'aiuto degli altri”

*Saverio e Mattia*

### TEATRO

“Sul palco siamo tutti uguali, il giudizio è sospeso e ognuno è libero di esprimersi. Le barriere svaniscono e ogni diversità diventa una risorsa”

*Roberta e Marcello*

### FORMAZIONE LAVORO

“Non è facile per nessuno entrare nel mondo del lavoro. Rientrare dopo esserne uscite, è ancora più difficile. Mi ha aiutata la forza di volontà e la voglia di rimettermi in gioco”

*Sara e Martina*

### **HOUSING**

“A volte basta informare correttamente le persone che ci vivono accanto per abbattere i pregiudizi ed essere reciprocamente più tolleranti.

E questo è importante: le relazioni sono la base di una comunità che cura”

*Boris*

### **AUTISMO**

“Una società più attenta, che mette a disposizione strumenti e percorsi di accessibilità e inclusione, non lo fa solo per il singolo, ma per l'intera collettività”

*Marta*

### **DIPENDENZE**

“Di fronte ai disagi giovanili, i genitori sono sempre più impauriti, non sempre hanno gli strumenti per affrontare queste situazioni. Ecco perché la prevenzione è importantissima”

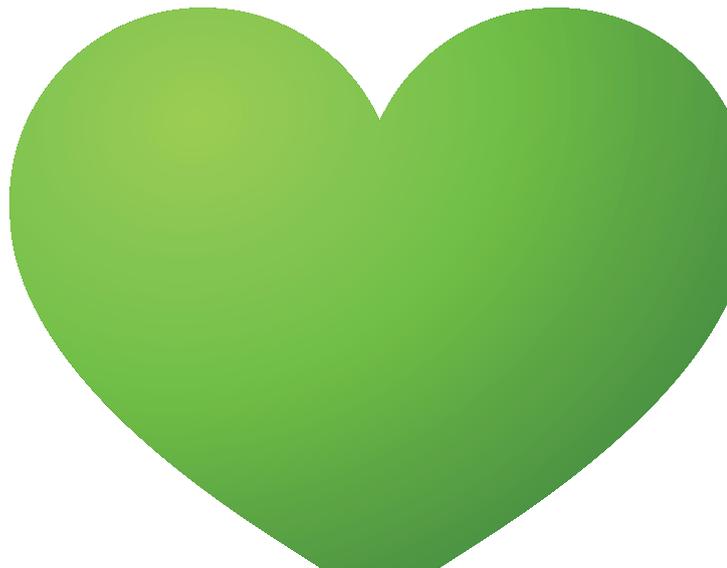
*Barbara e Laura*

## CONCLUSIONI – UNA COMUNITÀ CHE CURA

Una buona salute mentale è parte integrante della salute e del benessere umano, diritti umani fondamentali sui cui incidono come fattori di rischio il contesto sociale, culturale, ambientale, economico e fisico che operano su ogni persona lungo l'intero arco di vita.

È di importanza cruciale intraprendere azioni migliorative in tutti questi ambiti per ridurre il rischio di disagio, a partire dal momento della nascita e per tutte le fasi della vita, considerando sempre ogni persona all'interno della comunità cui appartiene.

Occorre considerare ogni persona come risorsa, unica ed irripetibile, portatrice di valori e di scelte individuali che contribuiscono al benessere dell'intera comunità e la fanno crescere.



# FIDUCIA



AFFIDARTI  
A CHI TI AIUTA  
A FIDARTI ANCHE  
DI TE SPESSE



# PROTAGONISTA



USCIRE  
DALL'OMBRA  
E ARRENDERE  
IL BUIO:  
ESSERE LUCE  
CHE NON SI  
VERGOGNA

FORGIARE

## RINGRAZIAMENTI (in ordine alfabetico)

ASSOCIAZIONE ARTETIPI  
ASSOCIAZIONE FUORI DI TEATRO  
ASSOCIAZIONE KJU SHIN DO KAI  
ASSOCIAZIONE LETTERA 27  
ASSOCIAZIONE PROGETTO ITACA  
ASSOCIAZIONE VA PENSIERO  
AURORADOMUS COOPERATIVA SOCIALE  
CAI PARMA  
CEM LIRA  
CONSORZIO FANTASIA  
COOPERATIVA AVALON  
COOPERATIVA CABIRIA  
COOPERATIVA EMC2  
COOPERATIVA SIRIO  
CSS CONSORZIO SOLIDARIETÀ SOCIALE  
FONDAZIONE CARIPARMA  
FONDAZIONE MARIO TOMMASINI  
LENZ FONDAZIONE  
PARMA CALCIO 1913  
PROGES  
SOSTEGNO OVALE-SOCIETÀ RUGBY COLORNO  
TEQUILA MAUVE  
UISP PARMA



# 10 ottobre

# Giornata mondiale

# della salute mentale

Programma su [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)  
oppure scansiona questo qr code

