

INTRODUZIONE

Promuovere e salvaguardare la salute mentale della popolazione rappresenta una delle principali sfide per i sistemi sanitari pubblici. Infatti, i disturbi mentali sono molto frequenti (una famiglia ogni quattro ne è coinvolta) e sono soprattutto le fasce più svantaggiate ad essere esposte. Inoltre, molto spesso vi è un grave divario fra il numero di coloro che avrebbero bisogno di interventi e cure e il numero di quanti effettivamente ricevono tale aiuto. Infine, la qualità complessiva dell'assistenza erogata troppo spesso è inadeguata, quando non scadente. Possiamo dire che il primo indicatore di un sistema di salute mentale carente è il permanere di risposte esclusivamente basate sul modello biomedico e sul ricovero in ospedale o in altra struttura istituzionale a scapito, invece, di un'efficace, diffusa e umana assistenza territoriale.

Non dobbiamo però credere che questa grande sfida che è la salute mentale di tutti noi riguardi esclusivamente il sistema sanitario, ovvero sia una preoccupazione e un compito che appartiene soltanto a un gruppo di tecnici della salute che operano nel sistema sanitario. Certamente quei tecnici svolgono un ruolo fondamentale e hanno la possibilità di produrre salute per i molti che ne hanno bisogno. Tuttavia, anche chi non è un operatore del sistema sanitario può svolgere un ruolo importante, utile a sé e agli altri, e questo è uno degli aspetti più importanti che ispira questo manuale. La comunità in tutti i suoi settori, da quelli che operano nel mondo della comunicazione a quelli che operano nella scuola o nella giustizia, ha un ruolo da svolgere per promuovere e salvaguardare la salute mentale. Ma, oltre questi specifici settori, esiste anche quel grande insieme, vario, vivo,

colorato e composto da uomini e donne, da giovani e anziani, da benestanti e svantaggiati, che chiamiamo la “comunità delle persone”.

La comunità delle persone non si definisce per settori professionali né per ruoli formali, ma semplicemente come l’insieme di tutte le persone dotate di diritti e di doveri che convivono in quegli spazi comuni che sono le grandi o piccole città, i grandi o piccoli paesi che costellano le nostre campagne e le nostre montagne. Anche questa vasta comunità umana può e deve contribuire alla salute mentale dei singoli e delle famiglie.

Affrontare le sfide poste dalla promozione e dalla salvaguardia della salute mentale richiede un approccio multidisciplinare, coerente con le indicazioni dell’Organizzazione mondiale della sanità, enunciate nel suo piano di azione (WHO Mental Health Action Plan 2013-2030) e con le solide evidenze scientifiche di cui disponiamo.¹ È proprio a partire da questa preoccupazione e con l’ispirazione che deriva da questi importanti documenti che è stato concepito e scritto il presente manuale. Si tratta di un manuale nel senso più nobile e più umile del termine, ossia uno strumento semplice e disponibile per la quotidiana “manualità” di quell’artigiano del bene e della salute pubblica che dovrebbe essere in ognuno di noi. Dunque, non è un testo scientifico, non è un testo teorico, ma piuttosto un vademecum semplice, rigoroso e informato, che descrive e promuove quella straordinaria possibilità di azione che è in ogni persona e in ogni cittadina o cittadino che voglia promuovere, salvaguardare e difendere la salute mentale propria e dei propri cari.

Ecco perché il manuale si rivolge in prima istanza alle associazioni che riuniscono le persone con disturbi o disabilità mentali e a quelle dei familiari delle persone con tali sofferenze. Queste associazioni devono poter beneficiare del rafforzamento delle conoscenze utili per agire in modo consapevole, informato e collaborativo e svolgere azioni a tutela della salute delle persone in difficoltà. Chiunque voglia operare per la salute mentale deve essere informato, deve essere consapevole e deve conoscere tutti gli

¹ A questo proposito ricordiamo due fondamentali documenti che forniscono indirizzi di politiche innovative e guidate dal rispetto dei diritti umani: la Commissione Lancet sulla Salute Mentale Globale (Lancet Commission on Global Mental Health, 2018) e il Piano di Azione Europeo per la Salute Mentale (EMHAP 2013).

strumenti disponibili per l'azione, e, dunque, anche le leggi nazionali e internazionali che proteggono le persone con disturbi mentali. Inoltre, questo manuale potrebbe essere di una qualche utilità anche per gli operatori della salute mentale (quelli che operano nei servizi del Dipartimento di salute mentale, nel terzo settore e nella cooperazione). Infatti, molto spesso, anche se formati a conoscenze tecniche specifiche, molti operatori non sono sufficientemente informati su questioni più generali che non sono specificamente di natura "clinica". Operare per la salvaguardia della salute mentale non si esaurisce nella conoscenza di alcune tecniche terapeutiche ma necessita di uno sguardo ampio che permette di capire fenomeni come lo stigma, la discriminazione, l'esclusione; uno sguardo che permette di interagire con la comunità ove vive chi sta male e ha bisogno di aiuto, di collaborare con le amministrazioni pubbliche e con il mondo del lavoro o quello della scuola e, infine, quello della comunicazione. Ecco, dunque, che questo manuale ha l'ambizione di essere uno strumento utile anche ai tecnici della salute mentale. Infine, e questo gli autori se lo augurano con forza, il manuale potrebbe interessare tutte le persone di buona volontà che avvertono il bisogno "di saperne di più" sui temi della salute mentale, troppo spesso lasciati a un'informazione che frequentemente disinforma perché è più interessata a illustrare aspetti clamorosi, scandalosi, morbosi, allarmistici che a informare, fare capire, fare crescere la consapevolezza civile di ognuno. In sintesi, questo è un manuale pensato per le associazioni di familiari e delle persone con disturbi mentali ma utile anche agli operatori e, speriamo, fruibile da chiunque. Dunque, è un manuale per tutti.

Il manuale si articola in capitoli, ciascuno dedicato a una specifica questione. Il *primo capitolo* è dedicato alla comprensione del termine "advocacy" che ricorre spesso e che, malgrado sia di origine inglese, è oramai divenuto di uso comune in tutte le lingue: l'advocacy consiste nell'azione di promozione e difesa della salute mentale, un bene fondamentale di ogni persona ma sempre più minacciato da esperienze personali e collettive di sofferenza psicologica e sociale.

Il *secondo capitolo* racconta la storia del movimento per la difesa della salute mentale e mostra come da molto tempo ormai si sia venuta creando in ogni parte del mondo una spontanea e potente mobilitazione di persone di ogni strato sociale, preoccupate di difendere la salute mentale propria o

dei propri familiari. Anche l'Italia partecipa a questo movimento e infatti sono state create nel nostro Paese numerose associazioni con questo tipo di finalità.

Il *terzo capitolo* illustra e analizza la varietà di soggetti che possono trarre beneficio dalla difesa della salute mentale: dalle stesse persone che soffrono di disturbi mentali alle loro famiglie, dagli operatori dei servizi agli amministratori e ai media. Il capitolo analizza anche tutti i possibili ostacoli alle azioni di protezione e difesa della salute mentale.

Il *quarto capitolo* si concentra sulla specifica situazione italiana e racconta la storia esemplare della nostra riforma psichiatrica e la chiusura degli ospedali psichiatrici e giudiziari. Anche se il campo è vastissimo, il capitolo cerca altresì di descrivere le importanti campagne che si sono realizzate in questi anni in difesa della salute mentale.

Il *quinto capitolo* ha l'ambizione di illustrare in poche pagine in cosa consista la salute mentale ossia cosa si intenda per promozione, prevenzione, trattamento, riabilitazione e cosa significhino termini come disturbo mentale o disabilità. Il capitolo analizza l'insieme dei servizi che devono comporre un sistema di salute mentale umano, accessibile, competente e attento ai diritti e ai bisogni delle persone.

Infine, gli ultimi due capitoli descrivono quella che è probabilmente la parte più entusiasmante e costruttiva del grande dibattito sulla salute mentale. Il *sesto capitolo* discute della necessità di aumentare la consapevolezza dei cittadini e delle persone più direttamente coinvolte, attraverso una corretta informazione e un'azione di educazione delle diverse parti sociali protagoniste della salvaguardia della salute mentale.

Il *settimo capitolo* fornisce pochi e semplici strumenti per poter valutare la qualità dei servizi che vengono messi a disposizione della popolazione. Infatti, se è fondamentale operare per trasformare servizi obsoleti, inefficienti e spesso disumani in risposte giuste ed efficaci alla domanda di salute delle persone, è anche essenziale avere gli strumenti per valutare la qualità di tali servizi allo scopo di poterne correggere le carenze e di migliorarli nel corso del tempo.

Come si è detto all'inizio di questa breve introduzione, lo scopo di questo manuale è molto concreto e pratico: informare, formare e fornire strumenti per comprendere e per agire collettivamente per il miglioramento della

promozione e della tutela della salute mentale. Perché questo sia possibile è necessario che le persone, le famiglie e le associazioni non si limitino a generiche proteste ma riescano, con consapevolezza, responsabilità e competenza, a formulare proposte alle autorità sanitarie, e siano capaci di usare in modo intelligente le risorse culturali, sociali e politiche che in ogni democrazia sono o dovrebbero essere a disposizione di tutti.