

Foglio d'informazione 60

La Svizzera sa che cosa può fare per la sua salute psichica?

Risultati di un sondaggio rappresentativo sulle competenze in materia di salute psichica¹ in Svizzera

Abstract

Nel gennaio 2021, su incarico di Promozione Salute Svizzera, l'istituto di ricerca intervista ha condotto un sondaggio rappresentativo della popolazione in Svizzera, con un campione di quasi 3300 persone, sulle competenze in materia di salute psichica.

La maggioranza della popolazione in Svizzera è conscia dell'importanza della salute psichica. Tuttavia, il repertorio concreto di azioni su come ci si può prendere cura di se stessi può essere sviluppato per oltre la metà, sebbene la popolazione sostanzialmente sappia a chi rivolgersi per trovare aiuto se i carichi psichici sono troppo pesanti. Sei persone su dieci hanno già cercato informazioni sui carichi psichici e su come gestirli e ammettono di averle trovate e comprese. Tuttavia, la ricerca è avvenuta agevolmente solo per quattro persone su dieci. Esistono poi notevoli differenze: per taluni sottogruppi della società è più difficile cercare aiuto, comprendere le informazioni e applicare le conoscenze eventualmente acquisite. Inoltre, forti barriere impediscono a molti di avvalersi a tutti gli effetti delle offerte professionali in caso di crisi psichica.

Promozione Salute Svizzera da anni si impegna a favore della promozione della salute psichica in tutte le fasi di vita. Affinché la promozione e la messa a punto delle offerte possano allinearsi al meglio alle esigenze, la fondazione è interessata al grado di conoscenza degli svizzeri rispetto alla capacità di curarsi e rafforzare la loro salute psichica. La fondazione intendeva altresì scoprire a quali risorse si ricorre in caso di crisi e carichi psichici. Anche le risposte alla domanda circa l'eventuale presenza di barriere che impediscono l'applicazione delle cono-

scenze sono importanti per Promozione Salute Svizzera per tenerne conto nell'opera di promozione e per riuscire ad affrontarle in modo attivo.

Indice

1	Risultati	2
2	Conclusione	6
3	Bibliografia	8

¹ Lo studio si focalizza sulla competenza rispetto a quando ci si sente bene, a come si può rinforzare la salute psichica e a chi ci si può rivolgere in caso di carichi psichici. Spesso la competenza in materia di salute psichica viene testata attraverso l'individuazione delle malattie psichiche sulla scorta di vignette. Questo tipo di competenza non è stato esaminato in questa sede e non rientrava nell'interesse conoscitivo di questo sondaggio.

Rilevamento

Il sondaggio è stato effettuato tra il 6 e il 31 gennaio 2021. Il campione comprendeva 3297 persone tra i 15 e i 95 anni della Svizzera tedesca, francese e italiana. Il campione è stato sottoposto a metodo interlocked² per età, sesso e regione linguistica, oltre a essere classificato in funzione del livello di istruzione, del reddito familiare e della nazionalità e successivamente ponderato. Il sondaggio è stato somministrato attraverso un test preliminare a n= 60 persone nel dicembre del 2020 per verificarne la comprensibilità in tutte le regioni linguistiche ed è stato anche convalidato mediante un gruppo di affiancamento con esperte ed esperti. Nel gennaio 2021 si è proceduto al rilevamento sia online, dall'Online Access Panel di intervista, sia in forma scritta. Nello specifico, poiché le persone anziane, a volte sono presenti online solo raramente o mai, questo sondaggio a modalità mista ha assicurato che anche questo gruppo di popolazione fosse rappresentato nel campione. I dati in seguito sono stati sottoposti ad analisi bivariata e multivariata dal punto di vista descrittivo utilizzando un modello di equazione strutturale ai minimi quadrati parziali.³

1 Risultati

1.1 Le attività per il rafforzamento della salute psichica sono promettenti

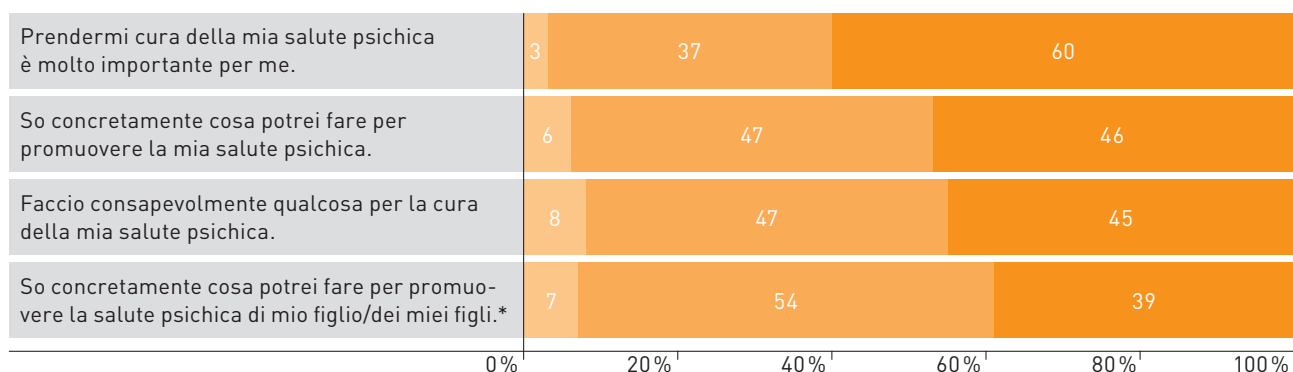
Dai risultati emerge una stretta correlazione: maggiore è la frequenza con cui le persone rafforzano la propria salute psichica, minore è la probabilità che siano colpite da minimi psichici a lungo termine. Chi sfrutta le proprie risorse favorevoli alla salute – ad esempio, concedendosi momenti di rilassamento o essendo attivo/a – ha tendenzialmente meno probabilità di essere colpito/a da minimi psichici a lungo termine.

Prendersi cura della propria salute psichica è molto importante per una gran parte della popolazione svizzera (60%). Tuttavia, solo il 46% dice di sapere bene cosa può fare concretamente per rafforzare la propria salute psichica (figura 1). Quindi, alcune persone ritengono che sarebbe importante fare qualcosa per la salute psichica, ma che hanno bisogno di maggiori informazioni e indicazioni a tal fine. La stessa preoccupazione riguarda anche la salute psichica dei familiari: il 7% delle persone che accudiscono bambini ammette di non sapere cosa può fare per aiutare i bambini in caso di carico psichico.

FIGURA 1

Conoscenza del comportamento preventivo, in quote %

● Non corrisponde affatto (1-2) ● (3-5) ● Corrisponde pienamente (6-7)



* L'ultima affermazione è stata valutata solo dalle persone che hanno figli sotto i 18 anni che vivono permanentemente o regolarmente nella loro economia domestica.

- 2** Per «classificato come interlocked» si intende che per queste variabili e le loro categorie un determinato numero di persone doveva avere un coinvolgimento con queste categorie rispettivamente combinate. Tutte le quote corrispondono alla frequenza della loro comparsa nella popolazione della Svizzera. Le direttive a riguardo sono fornite dall'Ufficio federale di statistica.
- 3** Ciò consente una migliore classificazione dei risultati per la lettrice e il lettore esperti di statistica. Questi dati, tuttavia, non sono necessari al fine di comprendere il foglio d'informazione.

Per rinforzare la propria salute psichica, molte persone trovano molto utile vivere momenti di rilassamento (73%) e accettarsi per come si è (69%). Allo stesso modo, mantenere il contatto con gli amici ed essere attivi sono considerati molto utili da due terzi (entrambi dal 68%). Tuttavia, un numero di gran lunga inferiore crede che parlare dei propri sentimenti possa rinforzare la propria salute psichica (45%) (figura 2).

C'è anche bisogno di maggiori informazioni sulla malattia psichica in generale – in particolare sul fatto che è relativamente comune e in molti casi perfettamente curabile⁴: il 27% crede che meno del 20% della popolazione viene colpita da una malattia

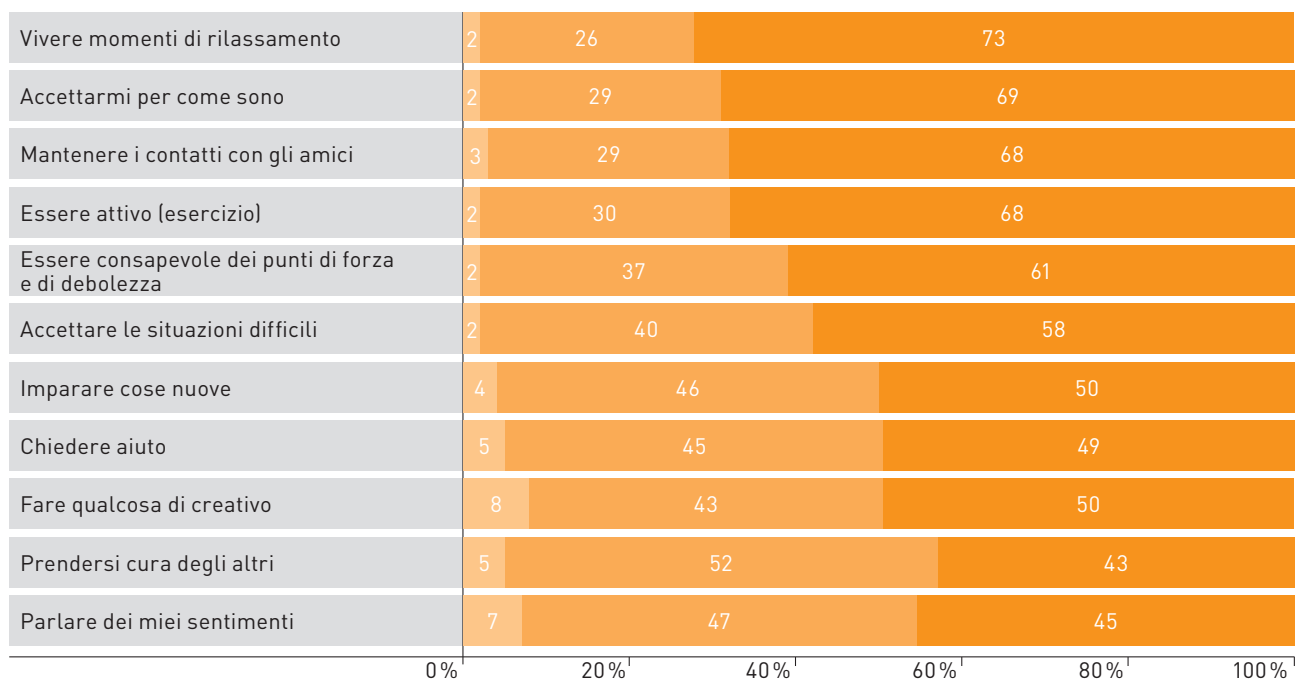
psichica a un certo punto della sua vita e il 28% pensa che non sia curabile.

Inoltre, la stigmatizzazione della malattia psichica è ancora alta. Il 15% non vorrebbe assolutamente che le altre persone sapessero che soffre di una malattia psichica. Solo un terzo non avrebbe problemi se il loro ambiente più ampio ne venisse a conoscenza. La stigmatizzazione si manifesta in misura diversa nei vari sottogruppi della società. Le persone con un livello di istruzione basso o medio, così come le persone oltre gli 80 anni, sono significativamente più propense a credere che la malattia psichica non sia una vera malattia.

FIGURA 2

Valutazione di quanto queste opportunità* siano utili per rafforzare la propria salute psichica, in quote %

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



* Maggiori informazioni sui «10 passi per la salute mentale» su: <https://www.npg-rsp.ch/it/progetti/10-passi-per-la-salute-mentale.html>

⁴ <https://www.come-stai.ch/perche-questa-campagna>

1.2 Accesso alle informazioni su cosa si può fare per rimanere mentalmente sani e affrontare il carico psichico

Solo il 41% ritiene sia facile trovare informazioni su come prendersi cura della propria salute psichica. Il 7% non lo ritiene affatto facile.

Il modo più semplice per accedere alle informazioni sulla salute psichica è percepito essere tramite Internet. Tuttavia, i siti web su questo argomento sono spesso considerati inaffidabili (24%). Per contro, è più probabile che le informazioni provenienti direttamente da specialisti come i medici generici e gli psichiatri siano percepite come comprensibili (29%) (figura 3). **Tra i vari canali d'informazione, il contatto con gli specialisti è percepito come il più affidabile.** Tuttavia, il 13% della popolazione non trova affatto facile partecipare a un colloquio personale per ottenere informazioni sulla malattia psichica. Ciò può essere dovuto al grado di anonimato, al costo e ad altri fattori.

Per quanto riguarda la valutazione della comprensibilità delle informazioni attraverso vari canali, emerge che le persone di età avanzata e le persone con un basso livello di istruzione in particolare tro-

vano le informazioni sui siti web o su libri e opuscoli significativamente meno comprensibili. Rispetto a quanto avviene per le persone con cittadinanza svizzera, per le persone con un background migratorio (senza cittadinanza svizzera), gli interlocutori come i medici di famiglia e gli psichiatri sono un po' meno comprensibili. In tale contesto emerge l'ostacolo linguistico, che può essere superato più facilmente con documenti scritti facili da capire (possibilmente tradotti nelle rispettive lingue).

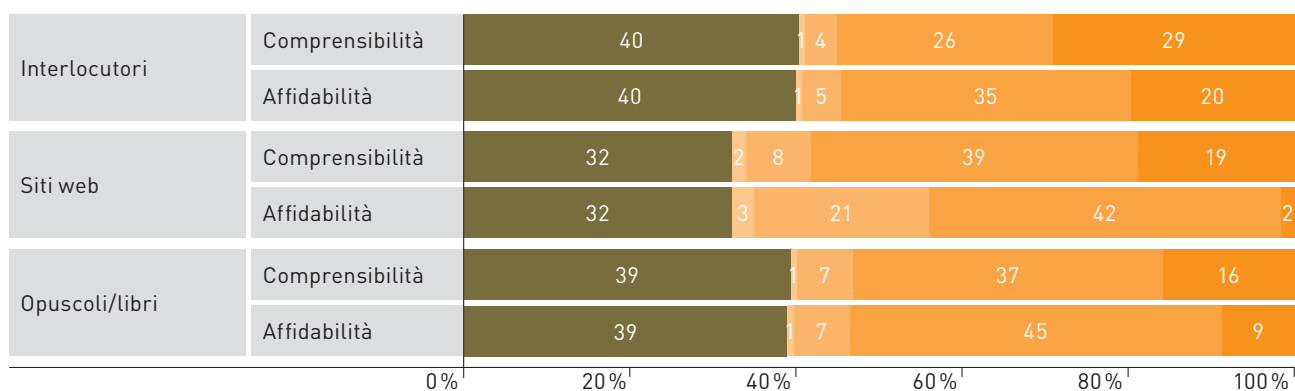
Le offerte di sostegno in situazioni di crisi sono ben note, ma non in egual misura tra tutti i sottogruppi della società.

La maggioranza della popolazione è a conoscenza dei servizi offerti da Pro Juventute (85%), Telefono Amico (79%) e Telefono 147 per bambini e giovani (66%). Tuttavia, solo una piccola parte di tutti gli intervistati (1-4%) si è effettivamente avvalso di questi servizi.

Tra le persone con un alto livello di istruzione e tra le persone senza cittadinanza svizzera, i tre servizi più noti sono relativamente molto meno conosciuti (con un alto livello di istruzione: 55-77% di notorietà; senza cittadinanza svizzera: 43-65% di notorietà).

FIGURA 3

Comprensibilità e affidabilità delle informazioni sulle malattie psichiche in generale, per canale, in quote %



- Non mi sono mai documentato/a sulle malattie psichiche in/su [...]
- Per nulla comprensibili/affidabili
- Piuttosto incomprensibili/inaffidabili
- Piuttosto comprensibili/affidabili
- Molto comprensibili/affidabili

1.3 Forti barriere impediscono alle persone di cercare aiuto

Nonostante l'accessibilità delle informazioni e dei servizi, in alcuni casi ci sono ancora forti barriere che impediscono alle persone effettivamente di cercare aiuto.

Più di un terzo della popolazione non vuole gravare gli altri dei propri problemi. Ciò costituisce una forte barriera per cercare aiuto in caso di crisi psichica. Inoltre, sono emersi altri ostacoli [figura 4]:

- il 21 % non se la sente di parlare dei propri problemi psichici.
- Il 18 % è imbarazzato. Ci si vergogna di essere affetti da una malattia psichica.
- Il 12 % non ha contatti sociali con cui parlare di problemi psichici.
- I costi che il ricorso a un aiuto professionale potrebbe comportare impediscono anche a una parte della popolazione di usufruirne.

Le barriere rivelano anche le differenze tra i sottogruppi della società: **queste barriere sono avvertite in misura maggiore tra le persone oltre gli 80 anni, le persone con un basso livello di istruzione e le persone senza cittadinanza svizzera, ma anche tra gli uomini più delle donne.**

1.4 Punti di contatto in caso di malattia psichica

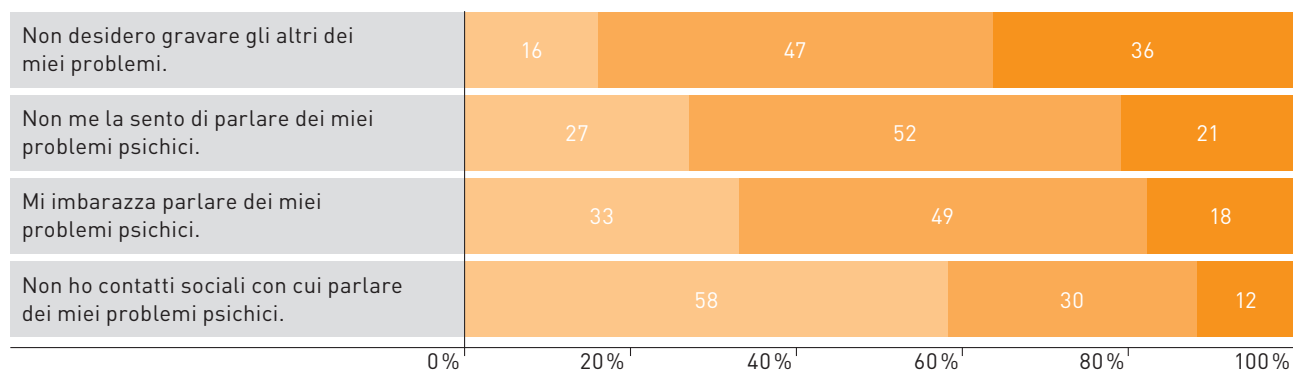
Il punto di contatto più frequentemente menzionato nel caso di una malattia psichica è l'ambiente vicino (cerchia di amici, rapporto di coppia, famiglia), ma sono presi in considerazione anche i medici di famiglia e gli psichiatri.

Tuttavia, c'è una discrepanza tra le intenzioni ipotetiche delle persone che non sono ancora state colpite e il comportamento delle persone che hanno già sperimentato un minimo a lungo termine: l'aiuto è stato effettivamente cercato molto meno spesso (figura 5).

FIGURA 4

Barriere che impediscono di cercare aiuto, in quote %

● Non concordo affatto (1-2) ● (3-5) ● Concordo pienamente (6-7)



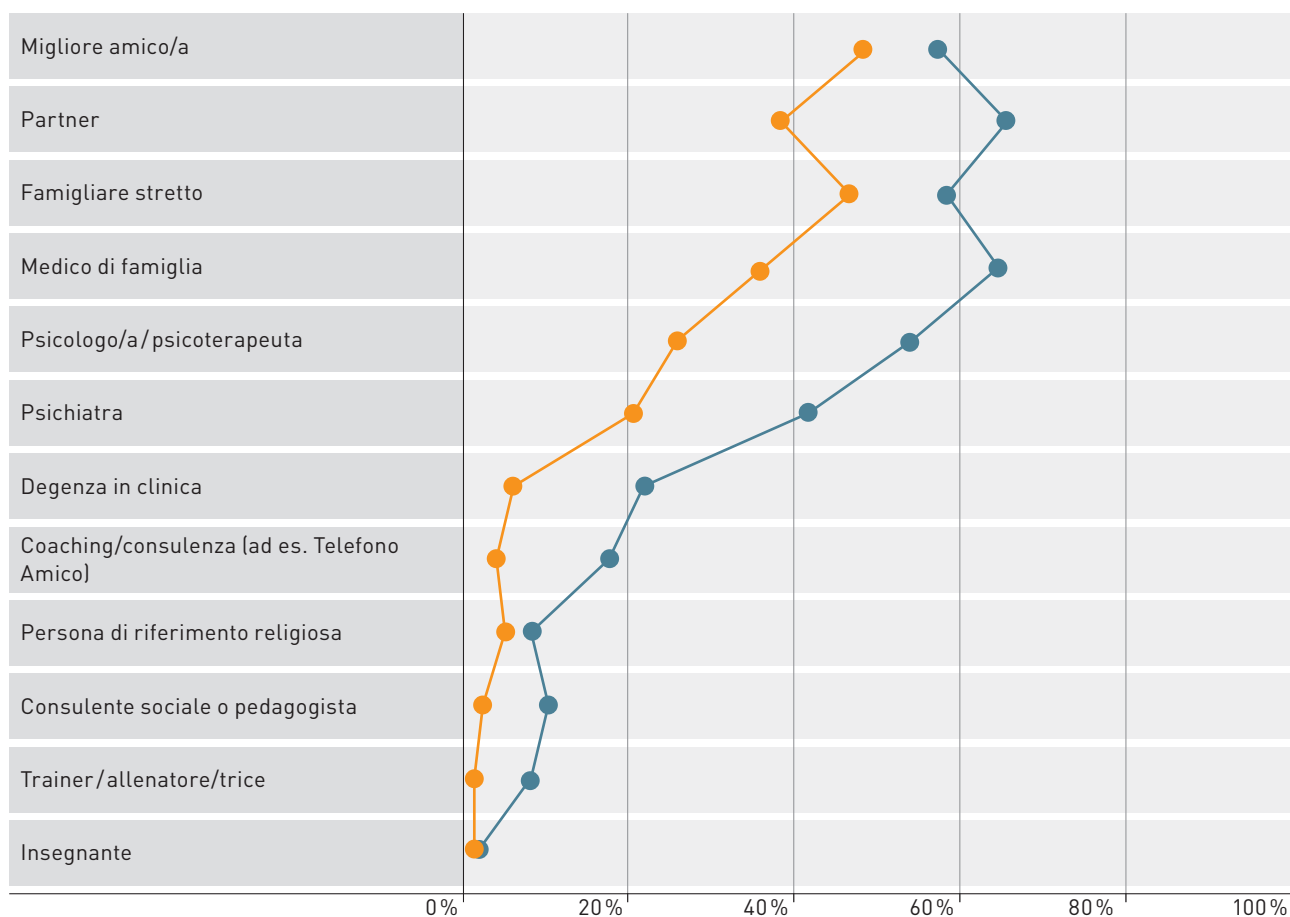
Domanda aperta (menzioni più frequenti): vergogna, costi

FIGURA 5

A quali aiuti (ambiente personale e specialisti) si ricorre o si ricorrerebbe in caso di malattia psichica, in quote %

Differenza tra il comportamento effettivo delle persone che sono state già colpite da minimi psichici a lungo termine e l'intenzione di agire delle persone che non sono state ancora colpite. Risposta multipla possibile.

● Comportamento effettivo delle persone colpite ● Intenzione di agire delle persone non colpite

**Quote «Nessuno degli aiuti citati»:**

– Comportamento effettivo: 12%

– Intenzione di agire: 2%

2 Conclusione**C'è una necessità d'intervento? Chi ha bisogno di quali informazioni?**

Resta importante informare la popolazione circa le opportunità di promuovere la salute psichica, poiché in alcuni casi c'è una mancanza di conoscenza concreta delle azioni, ma anche una mancanza di conoscenza dei fatti. Inoltre, le barriere devono essere abbattute attraverso una comunicazione appropriata per il gruppo target e setting a bassa soglia per i servizi di supporto alla salute psichica.

Promozione Salute Svizzera sostiene la sensibilizzazione della popolazione in Svizzera attraverso le due campagne linguistiche regionali [come-stai.ch](https://www.come-stai.ch) nella Svizzera tedesca e [santepsy.ch](https://www.santepsy.ch) nella Svizzera latina. Il loro obiettivo è incoraggiare e motivare le persone a rafforzare la propria salute psichica e offrire una mano quando si cerca un aiuto professionale. La fondazione cerca di offrire alle persone particolarmente stressate dalla pandemia e dalle sue conseguenze, come i giovani, i genitori e gli anziani, proposte che, attraverso la [promozione di misure specifiche](#), sono intese a rafforzare le loro risorse in modo che possano sopportare meglio lo stress.

Quanto è stressata mentalmente la popolazione della Svizzera nel gennaio 2021?

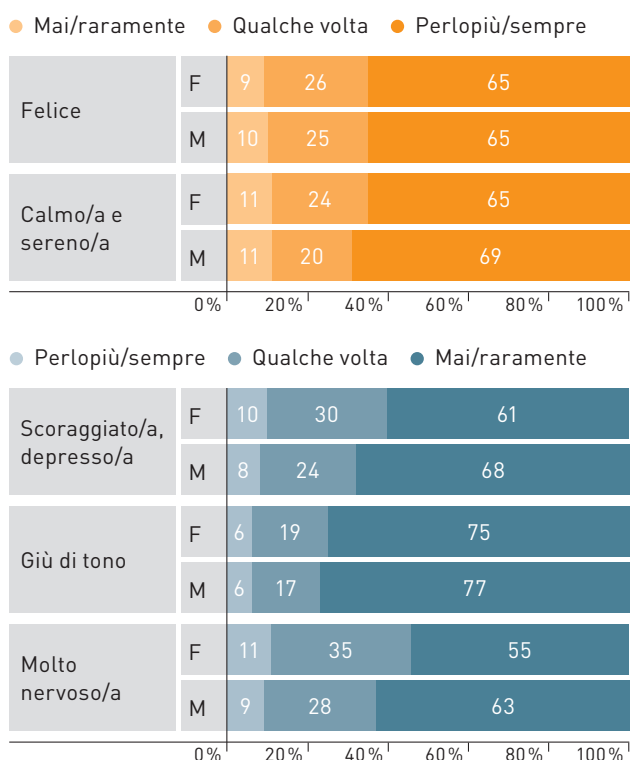
Due terzi degli intervistati dicono di sentirsi tranquilli, equilibrati e sereni per la maggior parte del tempo o sempre. Due terzi si sono anche sentiti felici per la maggior parte del tempo o sempre nelle ultime quattro settimane (cioè quattro settimane nel periodo dicembre 2020 - gennaio 2021). Un terzo, invece, si sente scoraggiato, depresso o molto nervoso a volte o per la maggior parte del tempo.

Una grande percentuale vive la crisi legata al coronavirus come uno stress. Rispetto agli uomini, le donne vivono questa crisi come più stressante, e lo stesso accade per le persone senza cittadinanza svizzera rispetto ai cittadini svizzeri. Per le persone che sono già state colpite da un minimo psichico a lungo termine e/o ne sono attualmente colpite, il periodo del coronavirus si rivela particolarmente difficile (figura 6).

Rispetto all'Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) 2017, in cui solo il 15% della popolazione svizzera ha registrato un carico psichico da moderato a grave (Schuler, Tuch & Peter 2020), la cifra in questa indagine è del 40%. La proporzione di persone con grave carico psichico è anche più alta in questo sondaggio rispetto all'ISS 2017 (2017: 4% rispetto al 2021: 13%). Il confronto tra i sottogruppi della società, d'altra parte, mostra gli stessi modelli dell'ISS 2017: le donne e le persone con un basso livello di istruzione hanno una probabilità significativamente maggiore di essere oppresse a un livello compreso tra moderato e pesante (figura 7).

FIGURA 6

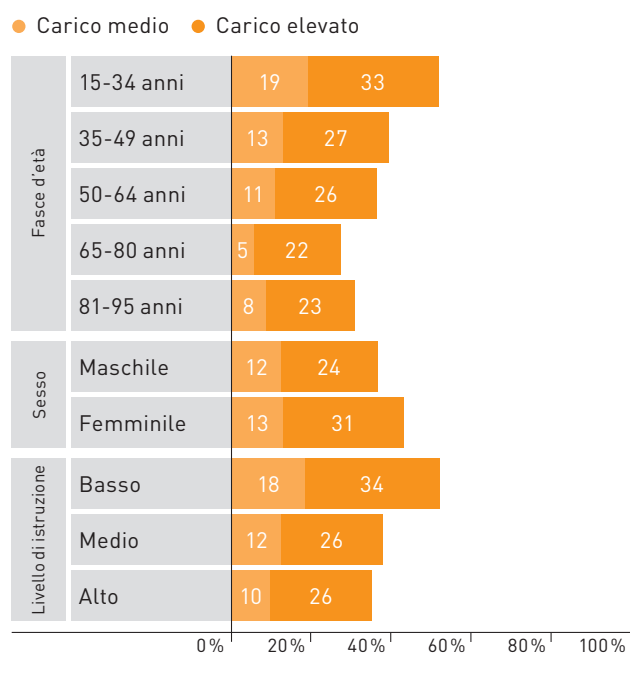
Stato d'animo durante la pandemia da coronavirus per sesso, in quote %



F: femminile M: maschile

FIGURA 7

Carico psichico durante la pandemia da coronavirus per età, sesso e livello di istruzione, in quote %



3 Bibliografia

- 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 [accesso: 11.05.2021].
- Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). *Schweizer Befragung von Jugendlichen / jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma*. Zurigo: ISGF.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Studio sullo stress 2010. Lo stress tra la popolazione attiva in Svizzera. Correlazioni tra condizioni di lavoro, caratteristiche personali, benessere e salute*. Berna: Segreteria di Stato per l'economia (SECO).
- Hays, R.D. (1994). *The Medical Outcomes Study (MOS) Measures of Patient Adherence*. From the RAND Corporation web site: www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_adherence_survey.pdf [accesso: 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>
- Rete Salute Psichica (2021). *10 passi per la salute mentale*. <https://www.npg-rsp.ch/it/progetti/10-passi-per-la-salute-mentale.html> [accesso: 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*. Zurigo: Università di Zurigo.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). *La salute psichica in Svizzera. Monitoraggio 2020*. Obsan Rapporto 15/2020. Neuchâtel: Osservatorio svizzero della salute.
- 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):1169-76.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto intervista AG

Dominique Richner

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott. Corina T. Ulshöfer

Autori

- Dominique Richner, intervista AG
- Felix Bernet, intervista AG
- Dott. Corina T. Ulshöfer, Promozione Salute Svizzera
- Lisa Guggenbühl, Promozione Salute Svizzera

Gruppo di assistenza

- Dott. Fabienne Amstad, Promozione Salute Svizzera
- Prof. Dott. Dott. Thomas Abel, ISPM
- Dott. Claudio Peter, Obsan
- Dott. Alfred Künzler, Rete Salute Psichica
- Cornelia Waser, Promozione Salute Svizzera
- Dott. Michael Schrackmann, intervista AG

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 60

© Promozione Salute Svizzera, giugno 2021

Informazioni

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