

Foglio d'informazione 124

Monitoraggio sulle risorse per la salute mentale 2025

Risultati di un sondaggio rappresentativo sulle conoscenze della popolazione in materia di cura della salute mentale – analisi comparativa con il sondaggio del 2023

Abstract

A gennaio 2025, l'istituto di ricerca intervista AG, su incarico di Promozione Salute Svizzera, ha intervistato un campione rappresentativo della popolazione, composto da 3300 persone, al fine di valutare le loro conoscenze in termini di risorse atte a rafforzare la salute mentale.

I risultati sono rimasti sostanzialmente costanti rispetto alla seconda edizione del sondaggio, effettuata nel 2023. La maggior parte della popolazione in Svizzera ritiene che sia importante prendersi cura della propria salute mentale. Tuttavia, solo circa la metà delle persone interpellate è in grado di indicare con esattezza cosa può fare concretamente per promuovere la propria salute mentale. La popolazione in Svizzera sa a chi si può rivolgere in caso di un malessere persistente, ma vi sono diversi ostacoli che impediscono alle persone di chiedere concretamente aiuto, come il non voler esser di peso con i propri problemi ad altre persone.

1 Introduzione

Promozione Salute Svizzera attribuisce un'elevata importanza al tema della salute mentale. Ha infatti inserito la salute mentale come tema trasversale nella sua strategia per il quadriennio 2025–2028. Questo significa che la questione della salute mentale deve essere tenuta in considerazione in tutti gli obiettivi strategici della Fondazione. Sul piano pratico, la Fondazione sostiene numerosi progetti e programmi che mirano a rafforzare il benessere della popolazione in Svizzera.

Per fare in modo che le offerte rispondano perfettamente ai bisogni della popolazione, per la Fondazione è importante sapere in che misura la popolazione è informata sulle diverse possibilità che permettono di rafforzare e prendersi cura della propria salute. Il Monitoraggio sulle risorse per la salute mentale, introdotto nel 2021, rappresenta uno standard che

consente di rilevare le informazioni in modo sistematico e periodico. Il monitoraggio si prefigge anche di meglio comprendere quali sono le risorse interne ed esterne alle quali ricorrono le persone per affrontare una situazione di malessere o di crisi.

Il presente foglio d'informazione presenta i risultati della terza indagine, condotta nel 2025, e li confronta con i risultati del 2023. Per informazioni dettagliate sui risultati dell'indagine del 2023 si invita a consultare il foglio d'informazione 86 di Promozione Salute Svizzera (Promozione Salute Svizzera, 2023).

Indice

1	Introduzione	1
2	Risultati	2
3	Conclusioni	10
4	Riferimenti bibliografici	10

Sondaggio

Il sondaggio, al quale hanno partecipato 3300 persone di età compresa tra 15 e 99 anni, provenienti dalla Svizzera tedesca, francese e italiana, è stato condotto nel periodo dal 13 al 31 gennaio 2025. Nel 2023 era stato intervistato un campione di 3010 unità. Come per il 2023, è stato effettuato un campionamento per quote, considerato rappresentativo per la Svizzera in base ai fattori età, sesso e regione linguistica (interlocked¹) oltre che livello di istruzione, reddito del nucleo familiare e nazionalità, con successiva ponderazione. A gennaio 2021 era stata effettuata una prima indagine pilota. Per il sondaggio del 2025 è stato utilizzato lo stesso questionario usato nell'edizione del 2023.

2 Risultati**2.1 Cura della salute mentale e misure atte a rafforzarla**

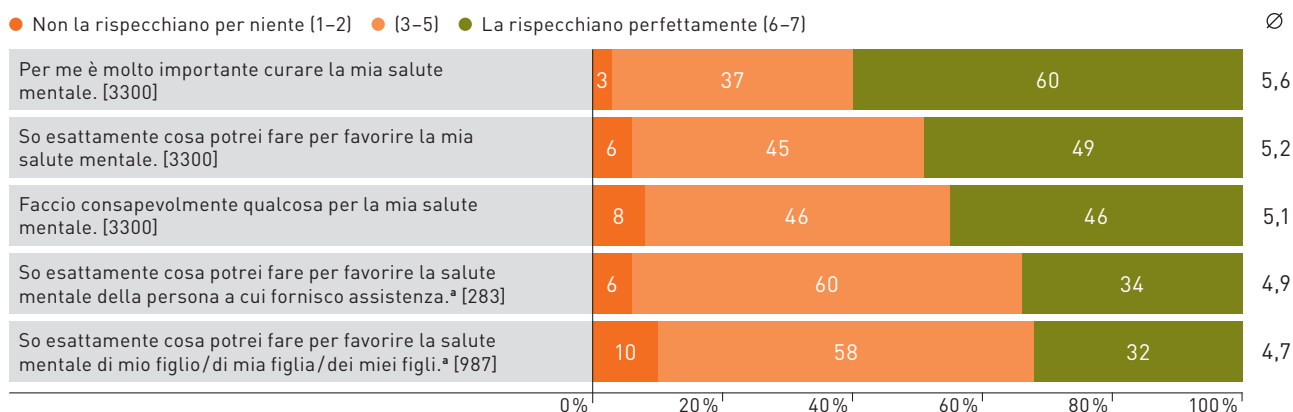
Oltre la metà della popolazione in Svizzera ritiene che sia importante prendersi cura della propria salute mentale: il 60% delle persone intervistate afferma che sia molto importante (figura 1). Si osserva un leggero calo rispetto al 2023, quando tale quota era pari al 63%, ma non si tratta di una differenza statisticamente significativa. Possiamo quindi parlare di una situazione stabile.

Nonostante l'elevata importanza attribuita al tema della salute mentale, poco meno della metà della popolazione (49%) afferma di sapere cosa può fare concretamente per rafforzarla.

FIGURA 1

Cura della salute mentale, 2025, quote in percentuale, N = 3300

Domanda: In che misura le seguenti affermazioni rispecchiano la sua situazione?



^a Alle ultime due affermazioni hanno risposto solo le persone nella cui economia domestica vivono, in maniera permanente o regolare, persone al di sotto dei 18 anni (n = 987) oppure persone che assistono un familiare (n = 283).

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.

La quota di persone che fa consapevolmente qualcosa per promuovere la propria salute mentale si attesta al 46% (2023: 48%). Il calo rispetto al 2023 non è statisticamente significativo.

Quando si tratta di rafforzare la salute mentale di altre persone – in particolare quella delle proprie figlie e dei propri figli – il 32% delle persone intervistate (2023: 39%) afferma di sapere cosa può fare concretamente. Per le persone assistite il dato sale al 34% (2023: 34%; [figura 1](#)).

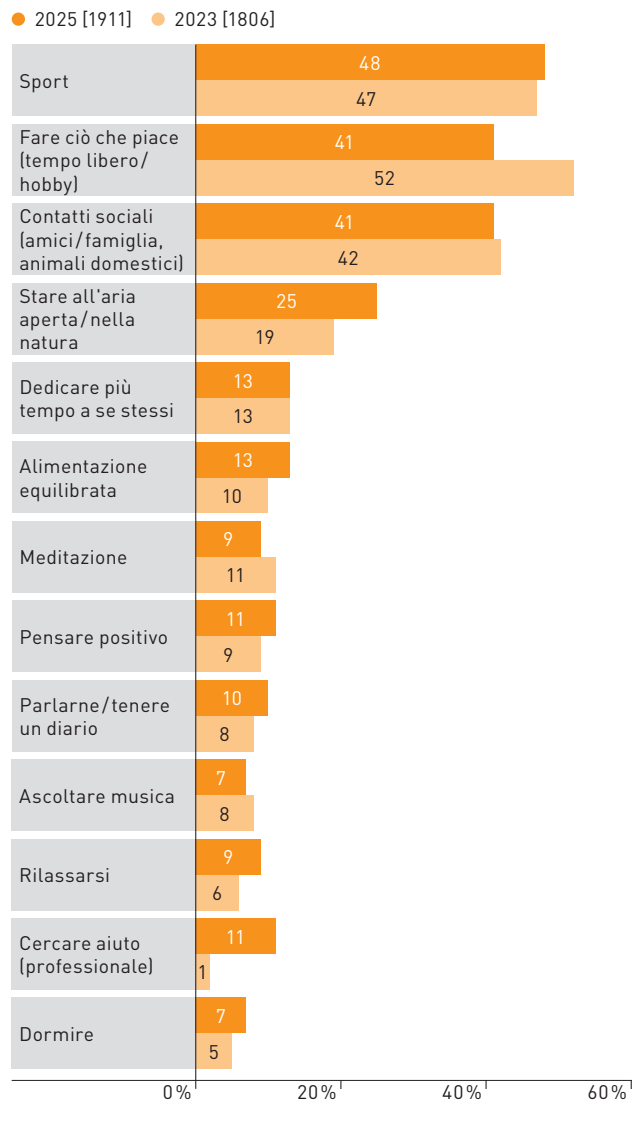
Per quanto concerne le conoscenze concrete e la loro applicazione, le donne e le persone in età avanzata (65–99 anni) tendono a rispondere affermativamente con una maggiore frequenza rispetto agli uomini e alle generazioni più giovani. La differenza è statisticamente significativa. Da notare inoltre che le persone con uno scarso livello di istruzione si sentono più insicure rispetto a quello che possono fare concretamente per la propria salute mentale rispetto alle persone con un livello di istruzione più elevato. Alla domanda aperta che chiedeva cosa fanno o potrebbero fare concretamente per favorire la propria salute mentale, molte persone hanno menzionato spontaneamente attività come «sport», «coltivare relazioni sociali» e «fare ciò che piace» ([figura 2](#)). Questi tre esempi sono quelli maggiormente citati anche nel 2023, anche se nel 2023 l'affermazione «fare ciò che piace» è stata citata più spesso rispetto alle altre (52%) a fronte di un 41% nel 2025. Questo risultato indica che è diminuita l'importanza degli hobby. Per contro, rispetto al 2023 (47%) si registra un leggero aumento tra le persone che hanno menzionato lo sport. È inoltre aumentata anche l'importanza di singole misure considerate utili per rafforzare la salute mentale come «essere attivi», «accettare le situazioni difficili» e «chiedere aiuto» ([figura 3](#)). Nel 2025 si osserva inoltre un notevole aumento delle persone che ritengono che sia utile chiedere un aiuto (professionale) (2025: 11%, 2023: 1%; [figura 2](#)).

Con l'ausilio di una lista di attività (intervista guidata), chi ha partecipato al sondaggio ha affermato che ritiene le seguenti misure particolarmente utili per rafforzare la propria salute mentale: concedersi momenti di relax e divertimento (73%), fare attenzione a dormire a sufficienza (71%), essere attivi (fare movimento) (71%) e accettarsi per come si è (71%) ([figura 3](#)). Queste misure sono state menzionate anche nel 2023.

FIGURA 2

Misure che consentono di rafforzare la salute mentale, 2023 e 2025, quote in percentuale, 2023: n = 1806, 2025: n = 1911 (solo persone che hanno indicato di fare qualcosa di concreto o di sapere cosa potrebbero fare)

Domanda: Ha appena indicato di sapere esattamente che cosa potrebbe fare per favorire la sua salute psichica. Che cosa fa concretamente per rafforzare la sua salute psichica? Fornisca alcuni esempi.



Come già nel 2023, poco meno della metà delle persone intervistate ritiene che parlare dei propri sentimenti sia utile al fine di rafforzare la salute mentale (2025: 48%, 2023: 49%; figura 3).

Per quanto concerne l'attuazione pratica delle misure considerati utili emerge un quadro piuttosto eterogeneo: molte misure vengono messe in pratica

solo in misura ridotta nella vita quotidiana. Nei sette giorni precedenti il sondaggio, il 44% delle persone si è concesso dei momenti di relax e divertimento, il 49% ha fatto attenzione a dormire a sufficienza o a fare attività fisica (figura 3), mentre il 58% ha fatto attenzione al consumo di alcol e/o droghe.

FIGURA 3

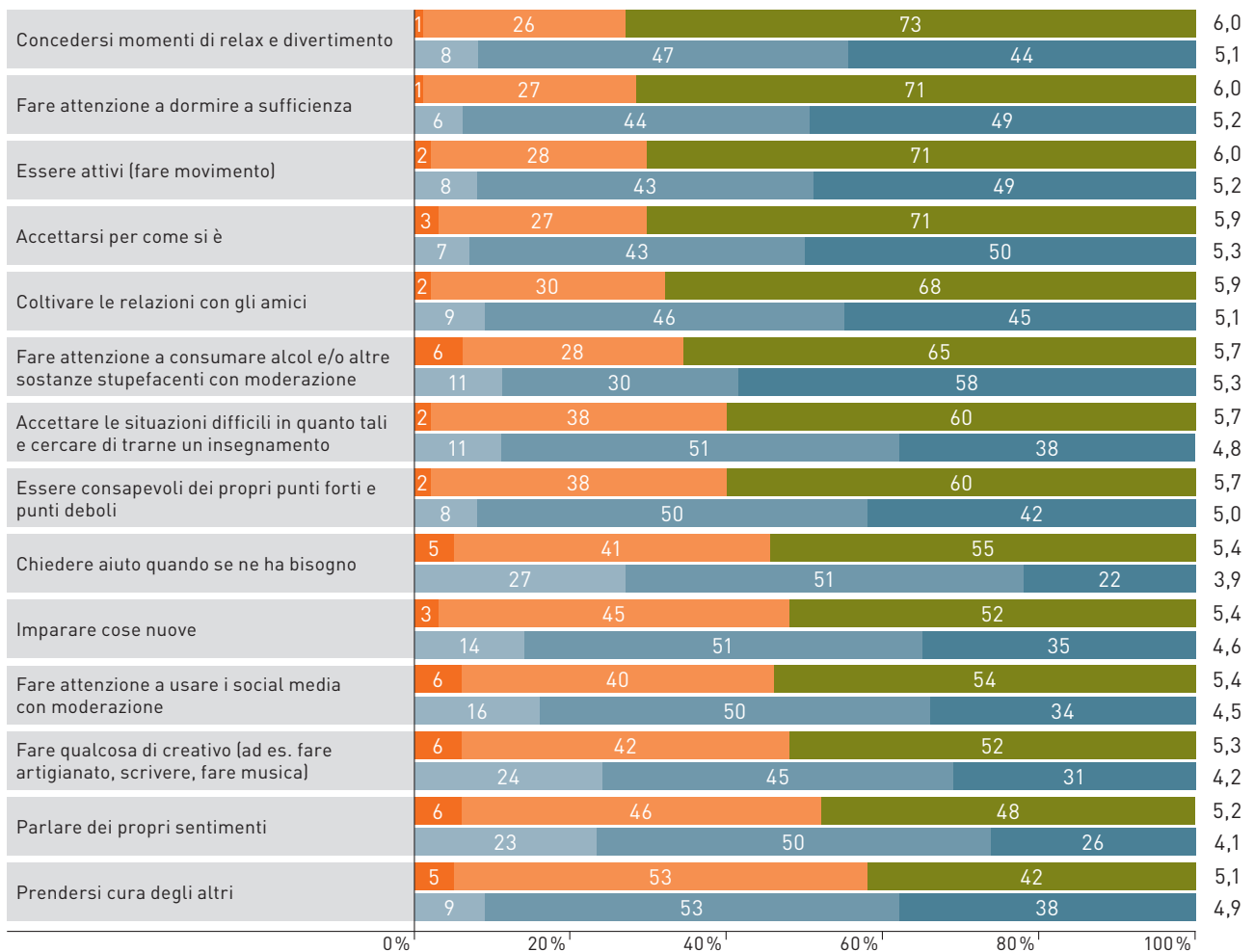
Valutazione (a) dell'utilità di diverse misure atte a rafforzare la salute mentale e (b) della frequenza con cui sono state messe in pratica le diverse misure negli ultimi sette giorni, 2025, quote in percentuale, N = 3300

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

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

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

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



2.2 Conoscenza e utilizzo delle offerte

Come già emerso nell'indagine del 2023, in presenza di una situazione di malessere prolungata, la popolazione in Svizzera tende a rivolgersi alla propria cerchia sociale più ristretta, ovvero partner e parenti stretti (2025: 46%, 2023: 47%) oppure alla migliore amica/al migliore amico (2025: 45%, 2023: 44%). Buona parte della popolazione si rivolge anche a figure professionali come psichiatri e psicologi (2025: 35%, 2023: 36%) o al proprio medico di famiglia (2025: 31%, 2023: 33%) (figura 4).

Da un confronto tra le diverse fasce d'età risultano differenze evidenti nelle modalità con le quali si cerca aiuto: le persone di età compresa tra 65 e 95 anni tendono a rivolgersi maggiormente al proprio medico di famiglia rispetto alle generazioni più giovani, mentre nella fascia d'età compresa tra 15 e 34 anni si osserva un maggiore ricorso ai siti web o alle app di autoaiuto.

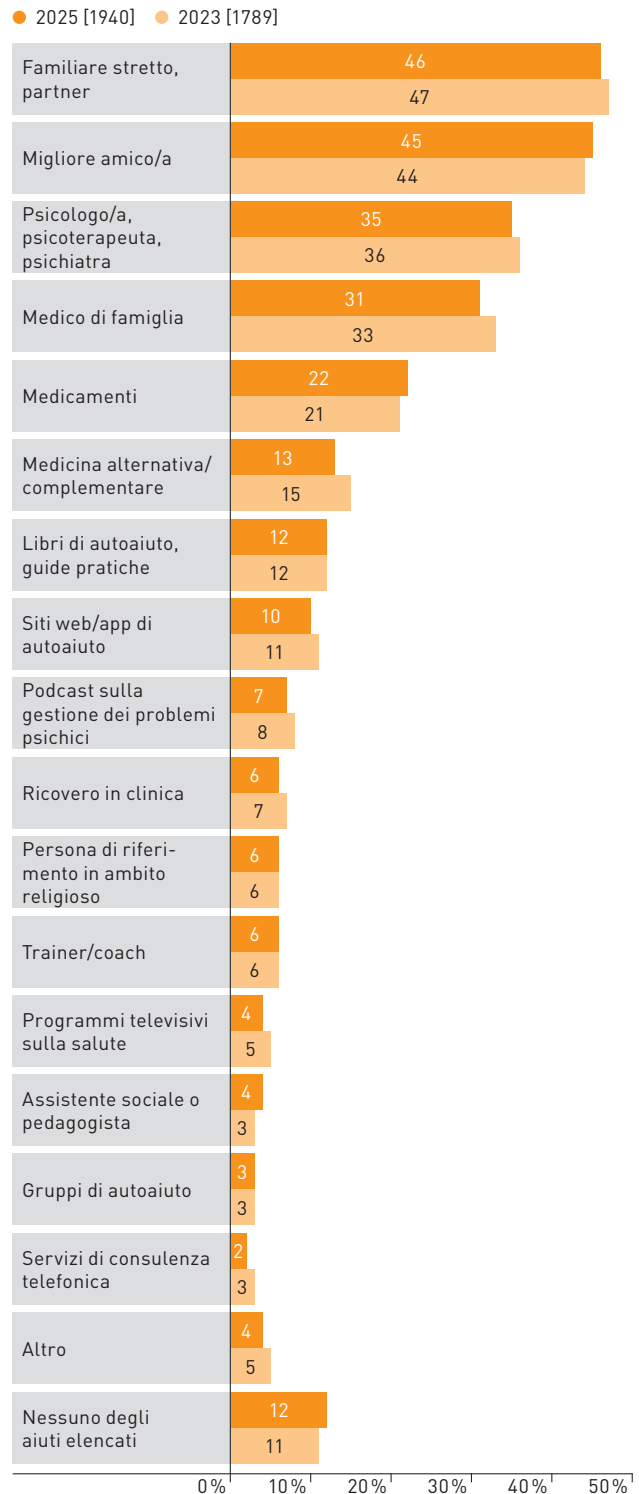
Dalle risposte fornite, si evince che le donne ricorrono maggiormente alle offerte di sostegno esterne rispetto agli uomini.

La conoscenza delle offerte disponibili nella popolazione è rimasta perlopiù invariata rispetto all'indagine del 2023. Anche nel 2025, tra i servizi maggiormente conosciuti figurano Pro Juventute (83%, 2023: 82%), Telefono 143: Telefono Amico (75%, 2023: 76%) e Telefono 147: consulenza per bambini e giovani (62%, 2023: 63%).

FIGURA 4

Ricorso a offerte informative e di sostegno in presenza di problemi psichici, 2023 e 2025, quote in percentuale, 2023: n = 1789, 2025: n = 1940 (solo persone che hanno indicato di aver avuto problemi di natura psichica)

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



2.3 Ostacoli

Sebbene la popolazione in Svizzera conosca molte offerte e ne apprezzi l'utilità, vi sono ancora diversi ostacoli che impediscono alle persone di usufruirne concretamente. Uno dei principali ostacoli menzionati è il fatto di non voler essere di peso agli altri (figura 5). Inoltre, molte persone che stanno vivendo una situazione di disagio non hanno voglia o si sentono in imbarazzo a parlare dei propri problemi con altre persone. Anche nel 2023 sono state menzionate con maggior frequenza le medesime barriere.

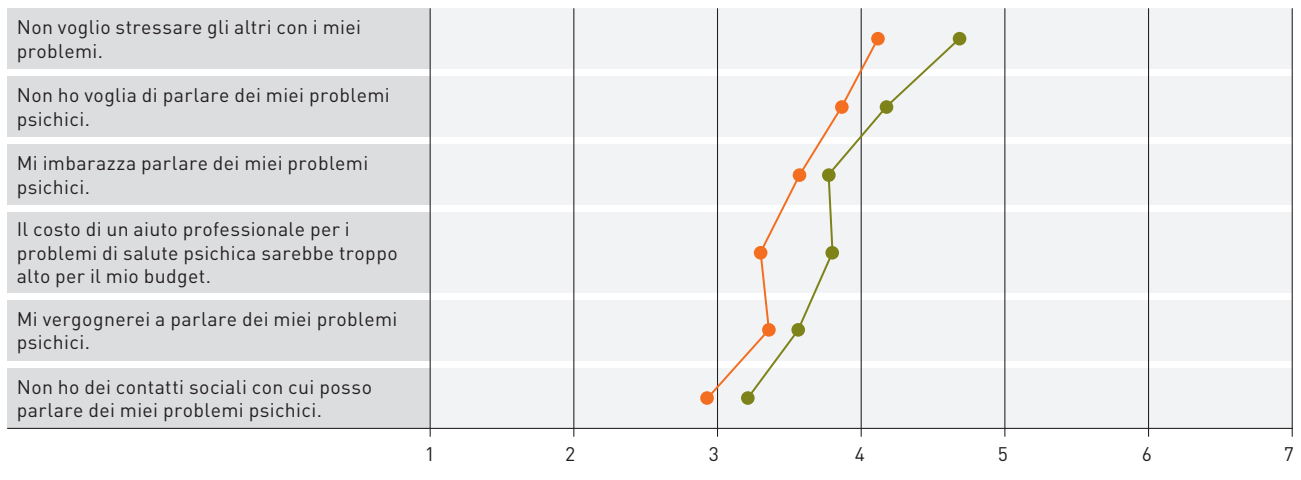
Come già emerso nell'indagine del 2023, anche nel 2025 si evince che le persone che non hanno mai affrontato una situazione di malessere psichico tendono a percepire in misura minore la presenza di ostacoli rispetto a chi ha già vissuto una situazione di disagio prolungata, soprattutto per quanto concerne i costi, che vengono spesso sottovalutati (figura 5).

FIGURA 5

Ostacoli all'utilizzo delle offerte, 2025, scala da 1 «per niente d'accordo» a 7 «pienamente d'accordo», N = 3300

Domanda: Alle volte ci possono essere dei motivi che ci impediscono di chiedere aiuto in caso di problemi psichici. In che misura è d'accordo con le seguenti affermazioni?/Immagini un giorno di scoprire di avere problemi psichici: A volte ci sono dei motivi per cui le persone non cercano aiuto per i problemi di salute psichica. In che misura questi motivi potrebbero essere applicabili al suo caso?

● Mai avuto problemi psichici [1360] ● Già avuto problemi psichici [1940]



Excursus: genitori per i propri figli

Nel quadro del monitoraggio sono state esaminate anche le conoscenze e i comportamenti dei genitori in relazione alla salute mentale delle proprie figlie e dei propri figli. Dall'indagine è emerso che solo il 32% dei genitori sa cosa può fare concretamente per promuovere la salute mentale di una figlia o di un figlio (2023: 39%).

I genitori ritengono che assicurare un sonno sufficiente sia (molto) utile per rafforzare la salute mentale della propria figlia o del proprio figlio (77%; figura 6). Il 75% dei genitori ritiene che sia utile aiutare la propria figlia o il proprio figlio ad accettarsi

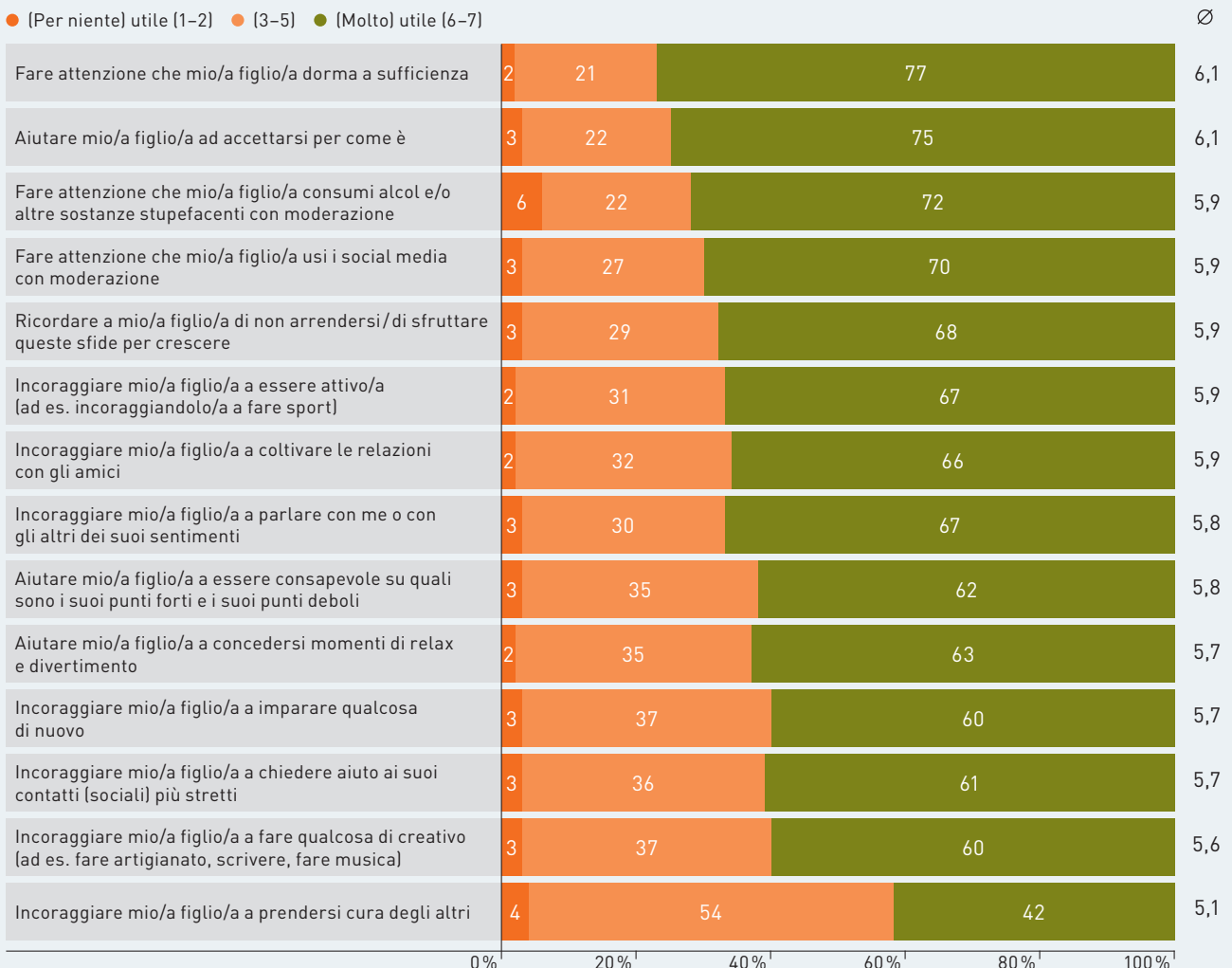
per come è (75%) e assicurarsi che faccia un consumo moderato di alcol e/o altre sostanze stupefacenti (72%). Inoltre, in un mondo sempre più digitalizzato, con una forte presenza dei social media, il 70% dei genitori fa attenzione che la propria figlia o il proprio figlio ne faccia un uso moderato. Un'altra misura considerata utile dai genitori consiste nell'incoraggiare la propria figlia o il proprio figlio a prendersi cura di altre persone.

La valutazione delle varie misure proposte da parte dei genitori non è cambiata in modo significativo rispetto all'indagine del 2023.

FIGURA 6

Valutazione dell'utilità di diverse misure per rafforzare la salute mentale di figlie e figli, 2025, quote in percentuale, n = 987

Domanda: Quanto ritiene utili le seguenti opzioni per rafforzare la salute mentale di suo/a figlio/a?



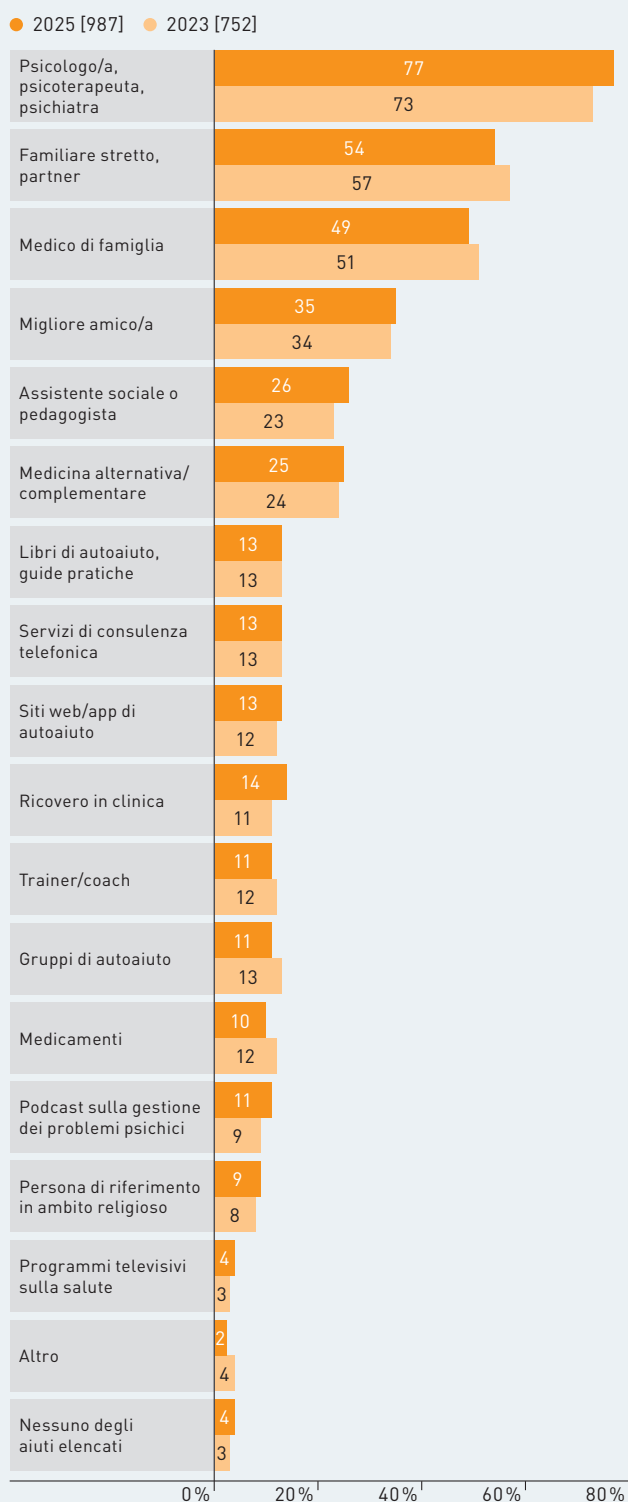
Il 77% dei genitori afferma che prenderebbe in considerazione l'aiuto di uno psicologo, psicoterapeuta o psichiatra se la propria figlia o il proprio figlio fosse affetto da un problema di natura psichica (figura 7). Si osserva un aumento di quattro punti percentuali rispetto al 2023, quando il valore corrispondente era pari al 73%. Come già emerso nell'ultima indagine, il ricorso a una figura professionale risulta essere la misura di sostegno preferita dalle famiglie in presenza di un disagio. Anche la cerchia sociale più ristretta, formata da partner o parenti stretti, è tuttora considerata un'importante risorsa di sostegno (2025: 54%, 2023: 57%).

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

FIGURA 7

Ricorso a misure informative e di sostegno in presenza di problemi psichici in una figlia o un figlio, 2023 e 2025, quote in percentuale, 2023: n = 752, 2025: n = 987

Domanda: Si immagini che suo figlio/sua figlia/i suoi figli soffra/soffrano di problemi psichici. Quali dei seguenti aiuti prenderebbe in considerazione per lui/lei/loro? (risposte multiple possibili)



Excursus: familiari curanti

Il sondaggio ha esaminato anche le conoscenze e i comportamenti dei familiari curanti in relazione alla salute mentale delle persone assistite. Dall'indagine è emerso che solo il 34% dei familiari curanti sa cosa può fare concretamente per promuovere la salute mentale della persona assistita. Questo valore corrisponde al dato rilevato nel 2023.

Il 63% dei familiari curanti afferma che consulterebbe il medico di famiglia se la persona assistita si trovasse ad affrontare una situazione di malessere psichico (figura 8). Si osserva un calo di cinque punti percentuali rispetto al 2023, quando il valore era pari al 68%, ma non si tratta di una differenza statisticamente significativa. Il 54% dei familiari curanti si rivolgerebbe a una figura professionale come uno psicologo, psicoterapeuta o psichiatra. Il ricorso a una figura professionale risulta essere la misura di sostegno preferita anche nella categoria dei familiari curanti. Anche il contesto sociale, che include partner o parenti stretti, è tuttora considerata un'importante risorsa di sostegno (2025: 41%, 2023: 39%).

FIGURA 8

Ricorso a misure informative e di sostegno in presenza di problemi psichici in una persona assistita, 2023 e 2025, quote in percentuale, 2023: n = 267, 2025: n = 283

Domanda: Si immagini che la persona alla quale fornisce assistenza soffra di problemi psichici. Quali dei seguenti aiuti prenderebbe in considerazione per questa persona in una situazione simile? [risposte multipli possibili]



3 Conclusioni

La maggior parte della popolazione in Svizzera è consapevole dell'importanza di prendersi cura della propria salute mentale, ma meno della metà delle persone afferma di sapere esattamente cosa potrebbe fare concretamente per rafforzarla. Alla domanda in merito a possibili misure utili per rafforzare la propria salute mentale le persone intervistate hanno menzionato spontaneamente attività come lo «sport», «coltivare relazioni sociali» e «fare ciò che piace». Una nota positiva in questo contesto è il fatto che nel 2025 la popolazione sembra essere più incline a richiedere un aiuto (professionale). Molte persone hanno menzionato questa categoria anche in modo spontaneo. Come già emerso nell'indagine del 2023, in presenza di una situazione di malessere persistente, la popolazione in Svizzera afferma di cercare aiuto nella propria cerchia sociale più ristretta e di rivolgersi a figure professionali. La popolazione afferma di conoscere i servizi di sostegno a bassa soglia presenti sul territorio, ma vi sono ancora diversi ostacoli che impediscono alle persone di usufruirne.

Per migliorare le conoscenze della popolazione in merito alle misure concrete che si possono attuare per promuovere la propria salute mentale occorre rafforzare in modo mirato la visibilità e la diffusione delle offerte di sostegno esistenti nonché abbattere gli ostacoli che impediscono alle persone in Svizzera di ricorrere alle risorse esterne disponibili.

Molte persone che affrontano un momento difficile fanno fatica a chiedere aiuto perché non vogliono essere di peso a chi sta loro vicino. È quindi necessaria un'ampia opera di sensibilizzazione e destigmatizzazione, per veicolare il messaggio che esprimere i propri sentimenti e chiedere aiuto non solo è lecito, ma è anche utile e liberatorio, sia per la persona che sta attraversando un periodo difficile sia per chi le sta vicino.

4 Riferimenti bibliografici

- De Gani, S. M., Beese, A.-S., Guggiari, E. & Jaks, R. (2023). *Competenze di salute: documento di riferimento*. Careum Center for Health Literacy. Su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).
- Kolpatzik, K., Fretian, A. Bollweg, T. & Okan, O. (2024). *Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland. Ergebnisbericht*. Technische Universität München. School of Medicine and Health. Department of Health and Sport Sciences. WHO Collaborating Center for Health Literacy. München. <https://doi.org/10.14459/2024mp1764423>
- König, L., Hammer, T. & Suhr, R. (2024). Die psychische Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19, 521–526.
- Mohamad, E. M. W., Kaundan, M. K., Hamzah, M. R., Azlan, A. A., Ayub, S. H., Sern, T. J. & Ahmand, A. L. (2020). Establishing the HLS-M-Q18 short version of the European health literacy survey questionnaire for the Malaysian context. *BMC Public Health*, 20(580), 1–7.
- 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.
- Promozione Salute Svizzera (2023). *Monitoraggio sulle risorse per la salute psichica 2023. Risultati di un sondaggio rappresentativo sulle conoscenze della popolazione in materia di cura della salute psichica*. Foglio d'informazione 86. Promozione Salute Svizzera.

Colophon

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto intervista

- Fabian Bartsch
- Dr. Marcus Roller
- Anina Gächter

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dr. Giada Gianola, responsabile progetti

Gestione degli impatti

Autrice

Dr. Giada Gianola, responsabile progetti

Gestione degli impatti

Più informazioni

Pagina tematica e dashboard interattivo:

<https://promozionesalute.ch/temi/programmi-d-azione-cantionali-pac/monitoraggio-sulle-risorse-per-la-salute-mentale>

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,

Foglio d'informazione 124

© Promozione Salute Svizzera, ottobre 2025

Informazioni

Promozione Salute Svizzera

Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promozionesalute.ch/pubblicazioni