

## La salute mentale delle persone durante e dopo la pandemia.

Il webinar di EuroHealthNet sulla condivisione di alcuni piani nazionali e il richiamo a una strategia promozionale e protettiva a livello europeo

Traduzione e adattamento a cura di Dors, Rita Longo, 30 aprile 2020

“PUBLIC SECTOR RESPONSES TO ADDRESSING MENTAL HEALTH NEEDS OF THE COVID-19 CRISIS”

### Report del webinar:

Addressing population mental health needs through the use of digital tools, organizzato da EuroHealthNet il 30 aprile 2020. In:

<https://eurohealthnet.eu/sites/eurohealthnet.eu/files/Mental%20health%20and%20COVID-19%20webinar%20report.pdf>

### Premessa

I risultati di varie survey europee indicano l'aumento di condizioni di disagio psicologico e psicosociale a causa della pandemia e delle sue conseguenze (lockdown/quarantena, distanziamento fisico, crisi economica, ecc). Per tale motivo EHN – network di 64 istituzioni e associazioni EU a supporto della Commissione Europea, di cui DoRS è membro – ha organizzato questo webinar – che fa parte di ciclo su temi “caldi” – nell’ottica di stimolare gli Stati Membri a programmare e realizzare interventi per la salute mentale (cfr. anche l’appello di EHN all’inserimento della salute mentale all’interno dell’agenda politica dei governi: <https://eurohealthnet.eu/publication/mental-health-eye-covid-19-hurricane>).

Il report, pubblicato sul sito di EHN qualche giorno dopo e diffuso tra i partecipanti, viene qui riportato in maniera quasi integrale, con una selezione dei contenuti più significativi.

### Obiettivi del webinar

- condividere le conoscenze sull’impatto dell’emergenza sulla salute mentale della popolazione, in particolare per le fasce maggiormente vulnerabili (tra i fattori di rischio individuati: povertà, isolamento/solitudine, disoccupazione, pregressi problemi di salute mentale)
- fornire esempi di iniziative/interventi messi in atto per rispondere ai bisogni di salute mentale della popolazione, con un focus sulle modalità a distanza
- favorire l’integrazione tra settori diversi (sanità, sociale, educazione/istruzione, occupazione, tecnologie digitali) per la creazione di politiche sinergiche di promozione della salute mentale, per i prossimi mesi

Nell’**Introduzione** al webinar, a cura della direttrice di EHN, Caroline Costongs, è stata dichiarata la finalità principale: <<E’ importante capire l’impatto immediato e futuro di questa crisi sul benessere e sulla resilienza della popolazione e di specifici gruppi, capire il collegamento con le disuguaglianze, e come sviluppare soluzioni innovative per rispondere alla crisi.>>

Gli **Interventi programmati**, nel dettaglio

**1) Australia:** Christine Morgan, Commissione per la salute mentale dell’Australia

Il governo nazionale si è attivato in maniera rapida elaborando una strategia di promozione della salute mentale nell’arco di due mesi, che ha comportato la progettazione e realizzazione di un “*pacchetto di misure*”, che proseguiranno per i prossimi 10 anni: il 50% delle consulenze sono state da subito erogate dal servizio pubblico di salute mentale in modalità on line (linee tel e piattaforme internet).

**Tra i documenti a disposizione**

FACT SHEET del Piano nazionale di azione della salute mentale del governo australiano (“pacchetto di misure” anti-covid19)

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/covid-19-national-health-plan-supporting-the-mental-health-of-australians-through-the-coronavirus-pandemic.pdf>

<https://headtohealth.gov.au/covid-19-support/covid-19>

Piattaforma digitale rivolta alla popolazione, ha la finalità di sostenere/promuovere il benessere psicofisico della popolazione attraverso informazioni e consigli su alimentazione e attività motoria, tecniche di gestione dello stress e rilassamento, modalità di comunicazione segmentate per gruppi (es. genitori con figli piccoli e adolescenti), orientamento ai servizi sociali e sanitari, ecc.

#InThisTogether

<https://www.mentalhealthcommission.gov.au/InThisTogether>

Video rivolti alla popolazione con una serie di indicazioni pratiche per mantenersi in salute dal punto di vista FISICO/psichico, e contrastare l’isolamento attraverso la “connessione” a livello comunitario

**2) Francia:** Enguerrand du Roscoat, Unità di salute mentale del dipartimento di sanità pubblica francese

Il dipartimento di sanità pubblica ha avviato una survey sin dall’inizio del periodo di lockdown (survey che prosegue a tutt’oggi), per monitorare i cambiamenti a livello emotivo e comportamentale della popolazione durante la fase epidemica, individuare gruppi maggiormente a rischio, valutare l’impatto sulle disuguaglianze, individuare i fattori su cui intervenire. Tra i risultati – nell’arco di 3 intervalli temporali considerati, tra marzo e aprile - emerge un aumento di quasi il doppio dei livelli di ansia sin dalla prima fase, e un aumento dei livelli di depressione soprattutto nell’ultima fase.

Sta emergendo un quadro che permette di collegare i livelli elevati di ansia a certe caratteristiche individuali (donna con età inferiore a 50 anni, difficoltà finanziarie, pregressi problemi psichiatrici), e certe condizioni inerenti il lockdown (ad esempio il vivere da soli, la disponibilità di fonti informative, ecc).

La Survey è consultabile qui: <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/covid-19-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie#block-242829>

### **3) Slovenia:** Matej Vinko, Istituto nazionale di sanità pubblica della Slovenia (NIJZ)

In generale in Slovenia i dati inerenti le problematiche di salute mentale sono sotto la media europea, a eccezione dei tassi di suicidio e di abuso di alcol (quest'ultimo è aumentato durante la pandemia).

I servizi di salute mentale e di cure primarie hanno convertito la maggior parte delle proprie prestazioni in modalità a distanza: le prime help-line telefoniche sono state attivate a metà marzo, e in un mese sono arrivate più di 1000 telefonate, di cui 1/3 provenivano da gruppi di popolazione vulnerabili.

Le soluzioni telefoniche e a distanza sono facilmente attivabili, ma non rispondono ai bisogni e ai problemi di tutta la popolazione: è necessario assicurarsi che i gruppi maggiormente vulnerabili possano accedervi in maniera prioritaria.

I documenti a disposizione – interessanti - sono in lingua slovena: linee guida per la gestione di paura, stress, ansia durante e dopo l'emergenza; indicazioni/passi per parlare con i bambini e gli adolescenti; ecc.

### **4) Paesi Bassi:** Laura Shields-Zeeman, Dipartimento di Salute Mentale e Prevenzione, Istituto olandese per la salute mentale e le dipendenze (Trimbos Institute)

Il governo olandese ha istituito 5 gruppi di lavoro sulla salute mentale, coordinati dal Ministero della salute, che si incontrano periodicamente: il loro compito è monitorare le condizioni di salute mentale della popolazione e coordinare le azioni di prevenzione/supporto e contrasto del covid19. I gruppi sono composti da vari rappresentanti della comunità, inclusi gli Enti Locali, e ciò consente di integrare sociale e sanitario e connettere le varie iniziative: in particolare gli interventi per mitigare le conseguenze a lungo termine della pandemia.

Tra gli strumenti predisposti ad hoc le linee guida nazionale sulla gestione del Covid19 all'interno dei servizi di salute mentale, un "covid portfolio" distribuito a utenti e operatori dei servizi e istituti di riabilitazione e cura, l'avvio di alcune survey a livello nazionale.

E' stato ampliato il ricorso a supporti digitali per effettuare le consulenze in modalità a distanza (es. canali youtube), partendo da molti interventi già esistenti, accomandati ai vari enti (es. piattaforme di auto aiuto, training on line sulla resilienza, corsi in modalità blended per professionisti sanitari) Infine, una certa attenzione è stata rivolta ai media e alle agenzie di stampa/comunicazione, affinché evitassero l'ipermedicalizzazione dei problemi di salute mentale in questo periodo, ed enfatizzassero maggiormente le strategie di resilienza individuali e collettive, ad esempio attraverso la connessione favorita dai social network.

Le risorse a disposizione sono in lingua locale.

## 5) Galles: Hannah Lindsay, Dipartimento di sanità pubblica

E' stata presentata la campagna di marketing del Dipartimento gallese di sanità pubblica, dal titolo "How are you doing?" ("Come stai?"), collegata alle survey nazionali che monitorano con cadenza settimanale gli effetti del covid19 sul benessere della popolazione. La campagna si basa su un approccio comportamentale scientificamente validato, e utilizza una comunicazione "integrata" per raggiungere la popolazione gallese e promuoverne il benessere sociale, mentale e fisico (le 3 dimensioni sono considerate intrinsecamente connesse) attraverso la facilitazione dell'accesso ai servizi e del reperimento delle informazioni che orientino verso la scelta di stili di vita "sani", con particolare attenzione ai gruppi vulnerabili (rappresentati da associazioni coinvolte nella progettazione e realizzazione della campagna).

La campagna si pone degli Obiettivi comportamentali, tra cui:

- aumentare la consapevolezza dell'impatto del covid19 sul proprio benessere e le possibili strategie di reazione
- favorire l'accesso al sito del dipartimento di sanità pubblica per consultare i passi concreti per elaborare un piano di azione (cioè progettare il cambiamento nella direzione individuata)
- rinforzare le modalità di mantenimento della modalità comportamentale appresa

La campagna si affianca a un sito web (che contiene, ad esempio, questionari di autovalutazione dello stato di benessere e schede di pianificazione delle modifiche comportamentali desiderate), e i messaggi sono espressi sotto forma di domanda e con un tono amichevole (come stai? Come ti senti fisicamente?)

Link al sito della campagna di marketing "How are you?":

<https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/coronavirus-resources/how-are-you-doing-campaign/>

## 6) Finlandia, Meri Larivaara, MIELI Salute mentale

IL covi19 è arrivato più tardi in Finlandia, dando perciò il tempo di prepararsi, e spostare "in remoto" – laddove possibile - le prestazioni dei servizi di salute mentale: quest'operazione ha causato dei problemi, molti utenti hanno dichiarato di non essersi sentiti sostenuti adeguatamente durante questo periodo difficile. Molte associazioni e ONG hanno fornito sostegno all'interno di servizi a bassa soglia, che hanno trasformato le attività già on line per renderle più adatte alla situazione (es. da linee di consulenza tel a incontri di gruppo su piattaforme) , e reclutato volontari per potenziare le offerte (es. hot line – linea tel di emergenza).

Il 17 aprile il Ministero degli Affari Sociali e della Salute ha lanciato la campagna di comunicazione pubblica "Finland Forward". Lo scopo della campagna è favorire il coinvolgimento attivo delle persone, e dare visibilità alle persone e alle organizzazioni che si sono impegnate in "azioni resilienti" a favore della collettività (e in particolare delle fasce disagiate), evidenziandone il valore sociale e il potere "attenuante" in questo periodo di grande difficoltà.

Il progetto – che continuerà fino a gennaio 2021 - descrive la campagna come un "ombrello" sotto il quale possono essere organizzati vari eventi, adesso in forma virtuale, in presenza nel post emergenza.

Link al sito della campagna di comunicazione Finland Forward:

<https://valtioneuvosto.fi/en/finlandforward>

A fine webinar, sono emerse **alcune Raccomandazioni riguardanti una prospettiva di analisi a livello europeo**:

- le risposte alla crisi a livello EU dovrebbero basarsi su un modello psicosociale di salute mentale, tale che la si consideri una risorsa e il risultato di fattori facilitanti e ostacolanti presenti nella comunità: in questo modo, si individuerebbero metodi concreti per promuovere la salute mentale delle persone
- la Commissione europea ha favorito lo scambio di buone prassi tra gli Stati Membri: sarebbe utile raccoglierle all'interno di portali, e diffonderle attraverso webinar, in particolare gli interventi di sviluppo delle abilità di coping/resilienza durante l'emergenza covid19, e azioni a livello di settori specifici ad es. le scuole
- sarebbe importante lavorare in Europa in maniera inter settoriale, favorire cioè la collaborazione tra le politiche sociali, la sanità, le politiche del lavoro, il mondo dell'istruzione e le tecnologie digitali. La salute mentale non è attualmente molto visibile nell'agenda politica di salute digitale: la Commissione EU potrebbe occuparsi di valutare, standardizzare e certificare gli strumenti digitali usati dai diversi Paesi per promuovere e mantenere la salute mentale
- adottando la prospettiva di "Economia del benessere" (tema della presidenza finlandese EU dello scorso anno), è chiaro che investire sulla salute mentale e sulla resilienza per superare la crisi psicologica, contribuirà al mantenimento di un livello dignitoso di rendimento a livello sociale ed economico durante e dopo l'epidemia.