

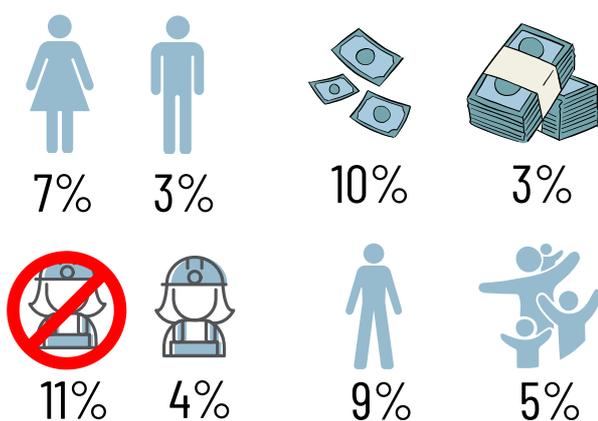


La SALUTE MENTALE

- è uno stato di benessere che permette a ognuno di realizzare il proprio potenziale, di far fronte alle normali difficoltà della vita, di lavorare con successo e in modo produttivo e di contribuire alla vita della comunità
- è un diritto fondamentale di ogni essere umano
- è parte integrante della salute e del benessere: **non c'è salute senza salute mentale**
- è determinata da numerosi fattori socio-economici, biologici e ambientali (tra cui l'ambiente lavorativo)
- la salute mentale non è semplicemente l'assenza di disturbi mentali. È una realtà complessa che varia da una persona all'altra, con diversi gradi di difficoltà, sofferenza e manifestazioni sociali e cliniche



Caratteristiche delle persone adulte (18-69 anni) con sintomi depressivi



I sintomi depressivi* riguardano maggiormente:

- le **donne** (7% rispetto al 3% degli uomini)
- le persone in **difficoltà economica** (10% rispetto al 3% di chi non ha difficoltà)
- i **disoccupati**, pensionati, casalinghe (11% rispetto al 4% di chi lavora)
- chi **vive da solo** (9% rispetto al 5% di chi vive con qualcuno)

La percentuale di persone con sintomi di depressione è rimasta stabile negli anni

Richiesta di aiuto

Il 77% delle persone con sintomi depressivi ne ha parlato con qualcuno. Sono soprattutto le donne a esternare il loro disagio (84% rispetto al 60% degli uomini).

Si osserva un aumento della percentuale di richiesta di aiuto che negli anni precedenti il 2020 si assestava attorno al 65%.

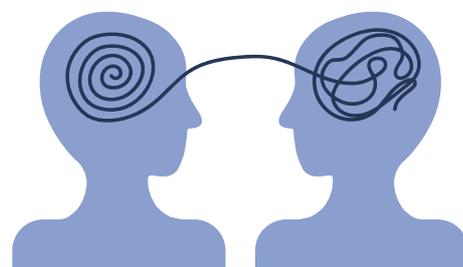


Figure di riferimento



Tale aumento sembra legato ad un maggior ricorso a esperti: si è passati da circa un terzo di persone con sintomi depressivi che si rivolge a un professionista a circa la metà nel biennio 2021-2022.

* I sintomi depressivi sono stimati attraverso due domande basate sul Patient-Health Questionnaire-2 (PHQ-2) presenti nel questionario PASSI

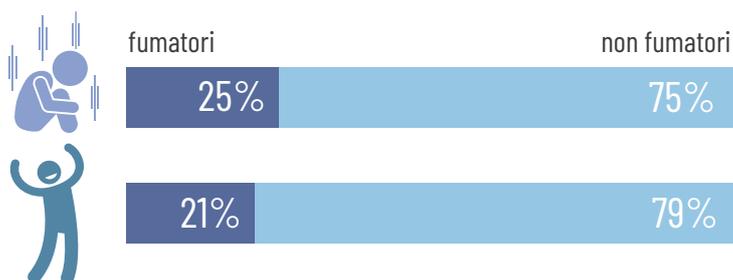
Sintomi depressivi, qualità della vita e stili di vita

Giorni in cattiva salute e con limitazioni delle attività quotidiane

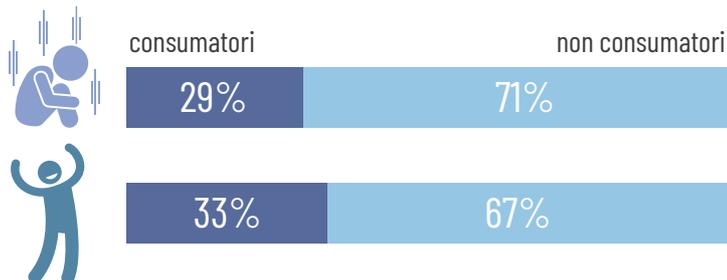


La presenza di sintomatologia depressiva influisce negativamente sulla percezione della propria salute e delle capacità funzionali. Solo il 29% di persone con sintomi di depressione valuta molto buona o buona la propria salute rispetto all'80% di chi non presenta questi sintomi.

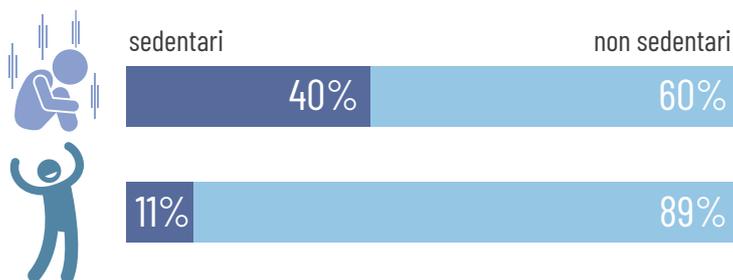
Dipendenza dal fumo



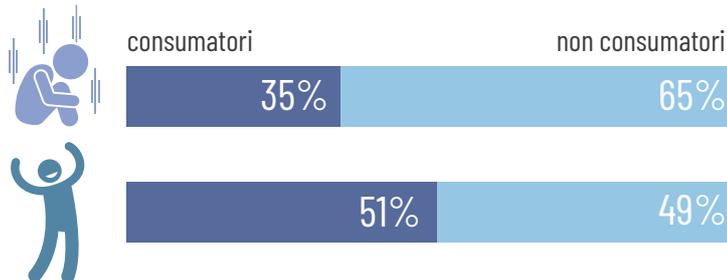
Consumo di alcol a maggior rischio



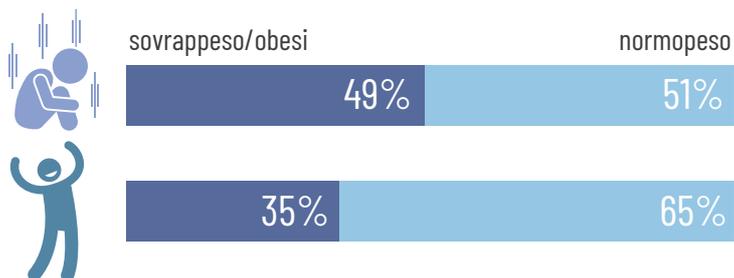
Sedentarietà



Consumo di almeno 3 porzioni di frutta/verdura



Eccesso ponderale



Salute mentale e stili di vita sono strettamente connessi: chi ha problemi di salute mentale tende ad avere con maggior probabilità comportamenti poco salutari.

L'adozione di sani stili di vita, in particolare praticare attività fisica e alimentarsi in modo corretto, aiuta a prevenire l'insorgenza di problemi di salute mentale.

I dati della provincia di Trento evidenziano percentuali maggiori di sedentari, di scarsi consumatori di frutta e verdura e di persone obese tra chi presenta sintomi depressivi rispetto a chi non ne ha.

Cosa viene prima?

Una persona in buona salute mentale è più propensa a fare attività fisica o è l'attività fisica che porta benessere? È probabile che si tratti di entrambe le cose.