

MOZIONE

Lo/la psicologo/a al parco: un progetto di promozione della salute mentale

del 13 marzo 2023

Con la presente mozione si intende proporre al Governo ticinese di promuovere, per tramite del DSS, **un progetto pilota in cui mettere a disposizione della cittadinanza dei e delle professionisti/e della salute mentale**, in modo gratuito e di facile accesso, oltrepassando così le barriere (culturali e fisiche) dell'entrata della presa a carico della sfera psicologica.

1. Introduzione

Secondo i dati riportati dall'Indagine sulla salute in Svizzera del 2017¹ **un quarto della popolazione ticinese (24.3%) dichiarava di vivere una sofferenza** psichica di vario tipo.

Oggi la situazione è ulteriormente peggiorata. Lo vedremo con l'analisi dei dati 2022, ma certamente è già visibile come la crisi pandemica e il conseguente confinamento sociale abbiano influito negativamente, soprattutto **sulle fasce più giovani della popolazione**. Il servizio medico psicologico e il servizio psico-sociale del Canton Ticino sono gli attori al fronte, che possono senz'altro testimoniare l'accresciuta necessità della presa a carico psicologica da parte della popolazione.

Eppure la salute mentale è ancora, per certi versi, un tabù. Se non si sta bene fisicamente o **se si ha una grave ferita ci si reca rispettivamente dal medico o al pronto soccorso e ci si medica. Quando invece i disturbi concernono la psiche spesso l'intervento non avviene preventivamente e ancora più spesso è posticipato o sottovalutato**. In ampie fette di popolazione vige ancora la convinzione che "dallo psicologo non vado, perché non sono matto". Occorre però far passare il messaggio che ogni persona può trarre beneficio da un'adeguata presa a carico della sfera/salute mentale.

Oltre alle barriere culturali, vi sono anche quella amministrative o quelle legate all'accessibilità del servizio. Quante persone sanno che dal 1° luglio 2022 vige un nuovo disciplinamento della psicoterapia, che con certificato medico è riconosciuta dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico sanitarie? E anche se ne sono a conoscenza, si sa a chi rivolgersi, dove andare e come fare?

Le campagne di sensibilizzazione, come ad esempio quella promossa nel 2020 dal Dipartimento salute e sanità², sono da salutare positivamente. Proprio per questo motivo la mozione sottopone un'idea semplice quanto efficace per una campagna di prevenzione e promozione della presa a carico psicologica.

2. Esempi internazionali

Lo spunto è giunto da esempi internazionali. A Parigi vi sono delle giornate all'anno in cui lo Stato promuove la salute mentale mettendo a disposizione della popolazione dei e delle professionisti/e della salute mentale nei parchi cittadini.

A Milano invece il progetto "Psicologo al Parco" è portato avanti da sei professioniste che per promuovere una cultura psicologica libera da pregiudizi, oltre che per variare il setting e renderlo più adeguato all'utenza adolescente con le quali sono confrontate, ricevono i propri

¹ https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/PDF/Pubblicazioni/Obsan_ISS2017_opuscoloTI_01.pdf

² https://www4.ti.ch/tich/area-media/comunicati/dettaglio-comunicato/?NEWS_ID=188835&cHash=964a88c824e6f9e001618ef4f1dee428#:~:text=Il%2010%20ottobre%20ricorr%20la,problemi%20di%20sonno%20e%20depressione.

pazienti al Parco. Un'esperienza sovvenzionata dal Comune di Milano e che risulta molto efficace oltre che apprezzata.

3. Destigmatizzare e demedicalizzare

Un aspetto importante dell'intervento che proponiamo per questa giornata di sensibilizzazione è l'accessibilità ai servizi e alle figure di riferimento per la presa a carico. Come abbiamo già riportato poco sopra, vige ancora oggi una forte stigmatizzazione della sofferenza psicologica. Per molte persone, soprattutto il pubblico clinicamente non grave, diffida ancora dell'intervento specialistico. Le strutture di aiuto socio-psicologico vengono spesso associate alla medicalizzazione, il risultato è una confusione dei ruoli e dei servizi, e il non accesso.

Le barriere attorno all'accessibilità dei servizi psicologici possono essere ancora più importanti quando si parla di giovani. In un'età che spesso è caratterizzata da una relazione di emancipazione dai genitori (delle volte, anche per questo, conflittuale), non è semplice per i ragazzi e le ragazze riuscire ad accedere a un sostegno professionale, oppure a esternare il problema. La proposta di una giornata con delle figure in luoghi de-stigmatizzati e facilmente accessibili, andrebbe incontro a questa esigenza e permetterebbe anche di avvicinare queste figure in gruppo (spesso, soprattutto negli e nelle adolescenti, il ruolo del gruppo, o del singolo/a amico/a, è centrale per farsi coraggio e affrontare una situazione).

4. Conclusione

Per concludere, la proposta della mozione non intende appositamente dettagliare le modalità e l'entità del progetto, il titolo e gli esempi riportati fungono da linea guida, ma propone che il Consiglio di Stato adotti un progetto pilota con i seguenti obiettivi:

- Essere presenti sul territorio durante una o più giornate per promuovere la salute mentale (ad esempio il 10 ottobre, giornata mondiale dedicata al tema);
- Mettere a disposizione della popolazione, in un setting aperto e gratuito, dei e delle professionisti/e della salute mentale;
- Promuovere i servizi cantonali e le possibilità di presa a carico ampliate dalla recente modifica nazionale

Fabrizio Sirica
Petralli