

MOZIONE

Salute mentale nei giovani: preveniamo, ora

del 21 maggio 2025

La salute mentale è uno stato di benessere psichico che consente a ciascun individuo di far fronte alle difficoltà della vita, di realizzare le proprie capacità, di apprendere e di lavorare serenamente. In un contesto caratterizzato da un'accelerazione senza precedenti dei cambiamenti sociali, economici e tecnologici, e da un'incertezza diffusa, la capacità di adattamento delle persone è messa costantemente alla prova. Negli ultimi anni, a livello globale, la crescente frequenza di situazioni di crisi epidemiche, climatiche e politiche, aggravata dallo stress della vita moderna, è associata a un aumento dei problemi di salute mentale. Anche la salute mentale della popolazione in Svizzera è notevolmente peggiorata negli ultimi dieci anni. Dati recenti, come l'indagine sulla salute dell'Ufficio federale di statistica del 2022 e un'indagine condotta dall'Unisanté nel 2023, hanno rivelato un aumento significativo del disagio mentale, soprattutto tra i giovani. Il 37% dei giovani di età compresa tra i 15 e i 19 anni ha dichiarato di avere problemi di salute mentale, uno su undici ha tentato di togliersi la vita e il 29% non parla con nessuno dei propri problemi. Per quanto concerne invece l'età infantile, l'89% dei partecipanti al sondaggio ha affermato di avere vissuto un trauma durante la propria infanzia.

Nel 2021, in Svizzera i problemi di salute mentale sono stati la principale causa di ricovero per i giovani, superando per la prima volta le lesioni fisiche. Un'analisi dei costi sanitari tra il 2011 e il 2021 ha rivelato che le giovani donne sono particolarmente colpite da questi disturbi e hanno maggiori probabilità di richiedere trattamenti prolungati o ricoveri ospedalieri. Il costo medio annuo dei trattamenti per le ragazze tra gli 11 e i 18 anni è aumentato del 50%, raggiungendo i 350 franchi svizzeri, mentre per i ragazzi il costo è rimasto più basso, a 185 franchi svizzeri. Nel 2021, il 20% dei costi sanitari per le giovani donne è stato destinato alla salute mentale, rispetto al 17% del 2017, mentre per i giovani uomini la percentuale era pari al 14%.

Non è possibile tentare di risolvere la nuova pandemia di salute mentale aumentando l'offerta di cura poiché non sarebbe sostenibile a livello finanziario. Infatti, la Svizzera è confrontata con un forte aumento dei premi della cassa malati e un sistema sanitario fragile, malato e prossimo a un'implosione. Basti pensare che, solo negli ultimi dieci anni, l'aumento medio del premio della cassa malati ha sfiorato il 40% in Svizzera, e ci sono anche assicurati che si sono visti triplicare l'ammontare della fattura. Nel 1960 a livello svizzero il premio medio per persona era di 30 franchi, ora invece è di 870 franchi, aumento corrispondente al +2'700%.

Quello che invece è urgentemente necessario fare per migliorare l'attuale tragica situazione è investire maggiormente sulla prevenzione e sull'educazione affinché i giovani non si ammalino e non abbiano quindi bisogno di cure. Per questo scopo i Giovani del Centro propongono una **campagna di prevenzione ed educazione** che non necessita di elevate risorse a livello economico e vuole inoltre rendere consapevole la popolazione sui servizi già esistenti. È dimostrato scientificamente da numerosi studi scientifici (in particolar modo da revisioni sistematiche e meta analisi) che un investimento sulla prevenzione porta sul lungo termine a una notevole riduzione dei costi sanitari e a un miglioramento del benessere generale, grazie all'azione prima che i problemi diventino gravi e conseguentemente alla riduzione della necessità di interventi clinici complessi e costosi. La prevenzione non solo tutela la salute dei giovani, ma contribuisce a creare una società più consapevole e resiliente, capace di affrontare in modo proattivo i problemi di salute mentale e di limitare il ricorso ai costosi trattamenti ospedalieri e portare poi sul lungo termine a un maggior benessere economico per tutti. La campagna proposta non si focalizza solo sui giovani stessi, ma su varie persone e aspetti che giocano un ruolo importante per l'istruzione dei giovani: la scuola, i (social)media e i curanti.

Lavorare nelle **scuole** è fondamentale sia perché la fascia d'età più toccata dai problemi di salute mentale frequenta le scuole, che perché è proprio a scuola dove i giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo e ricevono l'educazione. Inoltre, in un'epoca in cui le **famiglie** sono spesso frammentate, l'intervento scolastico permette di raggiungere anche quei giovani che non trovano a casa un ambiente familiare di supporto e sostegno.

- Anzitutto, è fondamentale che venga impartito a tutti i **docenti** detenenti un contratto di lavoro presso una scuola media o una scuola post obbligatoria un corso obbligatorio inerente la salute mentale, accessibile anche online per permettere di ridurre i costi al minimo. Durante il corso verranno fornite informazioni sui principali disturbi mentali giovanili, come ansia, depressione e disturbi alimentari, e su come riconoscerli e come intervenire. Verranno inoltre spiegate strategie di comunicazione empatica per creare un ambiente scolastico che favorisca il benessere e incoraggi il dialogo aperto tra studenti e insegnanti. Infine, verranno presentate le risorse disponibili, come servizi di sostegno pedagogico e piattaforme di supporto, per indirizzare gli studenti verso l'aiuto necessario. Periodici aggiornamenti manterranno i docenti informati e pronti a intervenire efficacemente.
- Inoltre, una volta all'anno in tutte le classi verrà tenuta una lezione da parte del docente di classe in collaborazione con quello di sostegno pedagogico con il fine di rendere consapevoli i giovani sull'importanza di avere un equilibrio psicofisico e su come reagire in caso si avverta un disagio o si sia confrontati con qualcuno che non sta bene.
- Altresì, è cruciale che almeno una volta all'anno vengano organizzati incontri informativi per i **genitori**, affinché siano in grado di riconoscere segni di disagio nei loro figli e sappiano come intervenire o cercare aiuto.
- Infine, è fondamentale prestare particolare attenzione alle fasi di transizione scolastica, in particolare nel passaggio dalla scuola elementare alla scuola media. In questi momenti di cambiamento, è essenziale rafforzare il dialogo tra i docenti affinché eventuali segnali di disagio o difficoltà emergano tempestivamente e non vengano presi in considerazione solo i casi più gravi.

I **(social)media** e la **pubblicità** svolgono anche un ruolo preponderante nella vita dei giovani oggi e possono quindi significativamente contribuire alla prevenzione della salute mentale e alla promozione della salute.

- I **canali social** del DECS (DSS) dovrebbero pubblicare non solo le attività e le novità istituzionali, ma anche condividere strumenti pratici inerenti la prevenzione della salute mentale, come ad esempio suggerimenti su come riconoscere i segnali di disagio, spiegazioni su cosa fare in caso di bisogno, campagne di sensibilizzazione sulla salute mentale tra i giovani.
- Nelle aree maggiormente frequentate dai giovani, come ad esempio le fermate dei bus, i parchi, gli spazi giovanili, dovrebbero essere esposti **cartelloni pubblicitari** veicolanti messaggi positivi e di supporto sulla gestione del benessere mentale, e incoraggianti la ricerca di aiuto in caso di necessità rendendo i giovani consapevoli delle varie risorse esistenti.
- Inoltre, data l'importanza della tematica, sarebbe auspicabile instaurare accordi e condizioni favorevoli con le **televisioni** locali affinché trasmettano brevi spot educativi su come mantenere l'equilibrio psicofisico e su dove ottenere aiuto in caso di problemi di salute mentale, soprattutto durante gli orari in cui i giovani sono più propensi a guardare la televisione, lo stesso potrebbe essere fatto con le radio locali per raggiungere la fascia di età adulta.
- Infine, sarebbe auspicabile anche una **collaborazione con influencer locali** e noti tra i giovani, che possano parlare apertamente di benessere mentale, eventualmente raccontare

la loro storia personale qualora avessero sofferto di patologie mentali. Questo permetterebbe anche di abbattere i pregiudizi, rendendo il tema più accessibile e comprensibile.

Infine, nella strategia globale devono anche essere considerati tutti coloro che vivono con un malato e che giornalmente si trovano confrontati con difficoltà. Fondamentale è che costoro ricevano risorse per stare bene anche loro stessi ed affrontare le difficili situazioni in cui si trovano. Soluzioni basate sul sostegno reciproco e sulle risorse della comunità possono offrire un valido aiuto, migliorando la qualità della vita di tutti i soggetti coinvolti.

- Auspicabile sarebbe la creazione di **gruppi di auto-aiuto**, una rete di supporto tra famiglie e caregiver che condividono esperienze simili. Tra costoro dovrebbero essere organizzati incontri periodici (anche virtuali) dove possano scambiarsi consigli e supporto emotivo.
- Inoltre, in caso di una persona affetta da un disagio psicologico, il ruolo del **pediatra** è fondamentale poiché spesso rappresenta il primo punto di contatto per bambini, adolescenti e le loro famiglie. Pertanto, è essenziale che a ogni pediatra operante nel Cantone venga regolarmente richiamata l'attenzione sull'importanza di monitorare anche la salute mentale dei giovani pazienti. Il pediatra, infatti, si trova in una posizione privilegiata per rilevare precocemente eventuali segnali di disagio psicologico o disturbi: un'identificazione tempestiva è cruciale per intervenire prima che la situazione si aggravi. Oltre alla diagnosi, il pediatra dovrebbe anche assumere un ruolo di coordinamento nel percorso di cura, al fine di assicurare un trattamento adeguato e calibrato sulle specifiche necessità del giovane. Un approccio ben strutturato facilita l'accesso tempestivo alle cure, riduce i ritardi nell'intervento, migliora le prospettive di recupero e contribuisce alla sostenibilità del sistema sanitario.

In un periodo in cui la salute mentale dei giovani è messa a dura prova, è imperativo adottare un approccio integrato e preventivo per ridurre il crescente disagio psicologico, senza però né gravare ulteriormente sulle finanze pubbliche né generare ulteriori costi al sistema sanitario. Considerato l'aumento esponenziale dei premi delle casse malati e un sistema sanitario già sotto pressione, la soluzione non risiede infatti nell'aumentare i trattamenti, ma nell'investire in prevenzione ed educazione, strumenti che si sono dimostrati efficaci e meno costosi nel lungo termine.

Questo approccio si è già rivelato valido in passato per la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili, come dimostrano le ripetute campagne contro l'AIDS, o nel contrasto all'abuso di sostanze. La prevenzione nel campo della salute mentale è un ambito più recente, ma numerosi programmi a livello internazionale stanno già mostrando risultati promettenti. Tra questi, si possono citare, a titolo di esempio, il programma del *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) o il *Beacon Mental Health Program* in atto negli Stati Uniti.

Le scuole, i media e le reti di supporto comunitario possono giocare un ruolo cruciale nel promuovere il benessere mentale senza la necessità di ulteriori risorse economiche. Solo attraverso un'azione collettiva e responsabile sarà possibile migliorare la salute mentale dei giovani e sostenere il sistema sanitario ed economico in modo equilibrato e duraturo.

Per il Gruppo il Centro e Giovani del Centro
Alessio Ghisla

Fonti

- Arbesman, M., Bazyk, S., & Nochajski, S. M. (2013). Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 67(6), e120–e130. <https://doi.org/10.5014/ajot.2013.008359>
- Camerini A. L., Albanese E., Marciano L. (2022) The impact of screen time and green time on mental health in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. Conference proceedings. 72nd Annual Conference of the International Communication Association (ICA). Paris, France. 26th-30th May 2022
- De Pietro, C., Camenzind, P., Sturny, I., Crivelli, L., Edwards-Garavoglia, S., Spranger, A., Wittenbecher, F., & Quentin, W. (2015). Switzerland: Health System Review. *Health systems in transition*, 17(4), 1–xix
- Evans M. E. (2009). Prevention of mental, emotional, and behavioral disorders in youth: the Institute of Medicine report and implications for nursing. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 22(3), 154–159. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2009.00192.x>
- Feinberg, M. E., Fang, S., Fosco, G. M., Sloan, C. J., Mogle, J., & Spoth, R. L. (2022). Long-term Effects of Adolescent Substance Use Prevention on Participants, Partners, and their Children: Resiliency and Outcomes 15 Years Later During the COVID-19 Pandemic. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 23(7), 1264–1275. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01384-2>
- Kisling LA, Das JM. Prevention Strategies. [Updated 2023 Aug 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537222/>
- Le, L. K., Esturas, A. C., Mihalopoulos, C., Chiotelis, O., Bucholc, J., Chatterton, M. L., & Engel, L. (2021). Cost-effectiveness evidence of mental health prevention and promotion interventions: A systematic review of economic evaluations. *PLoS medicine*, 18(5), e1003606. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003606>
- Membride H. (2016). Mental health: early intervention and prevention in children and young people. *British journal of nursing (Mark Allen Publishing)*, 25(10), 552–557. <https://doi.org/10.12968/bjon.2016.25.10.552>
- National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions, O'Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (Eds.). (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. National Academies Press (US).
- Petrova, D., & Garcia-Retamero, R. (2015). Effective Evidence-Based Programs For Preventing Sexually-Transmitted Infections: A Meta-Analysis. *Current HIV research*, 13(5), 432–438. <https://doi.org/10.2174/1570162x13666150511143943>
- Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental Health Prevention and Promotion-A Narrative Review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 898009. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.898009>
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?. *Health promotion international*, 26 Suppl 1, i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>