

La salute mentale in Trentino

Dati del sistema di sorveglianza PASSI (2008-2013) e PASSI d'Argento (2012) — a cura dell'Osservatorio per la salute P.A.T.

SALUTE MENTALE

✓ Stato di benessere per cui il singolo è consapevole delle proprie capacità, può affrontare le normali difficoltà della vita, lavorare in modo utile e produttivo e apportare un contributo alla propria comunità.

DEPRESSIONE

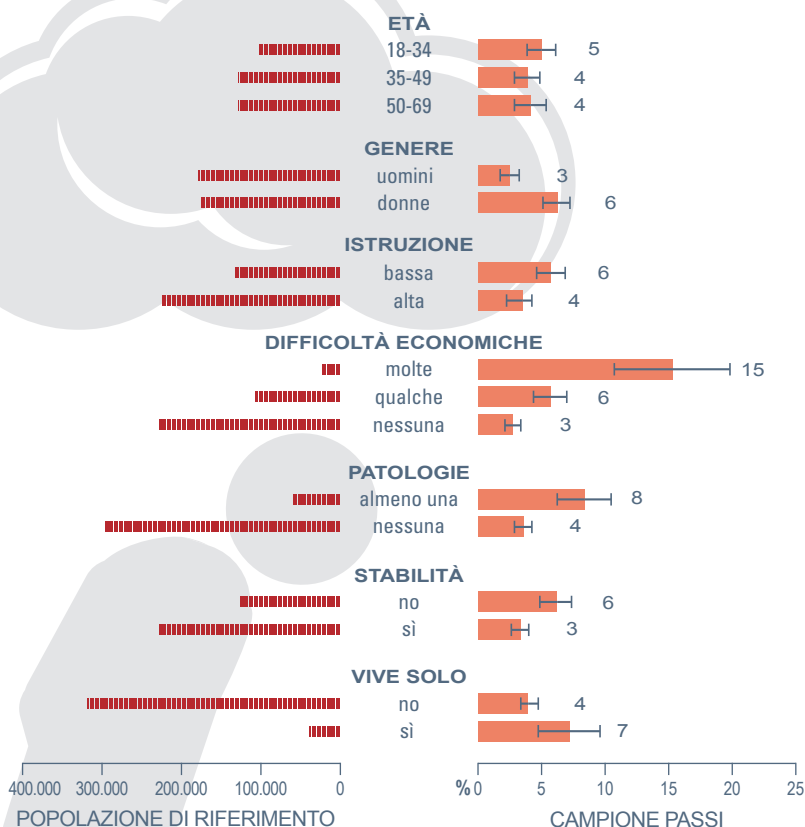
✓ Patologia psichiatrica che può determinare elevati livelli di disabilità, con notevoli costi diretti e indiretti per la collettività. Principali sintomi: persistenza di tristezza, senso di vuoto interiore e perdita di interesse e piacere; spossatezza, difficoltà nella cura di sé, riduzione e peggioramento delle relazioni sociali con tendenza all'isolamento, sensi di colpa e auto-svalutazione, disturbi del sonno e dell'appetito, astenia e difficoltà di concentrazione.

SINTOMI DEPRESSIVI E CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

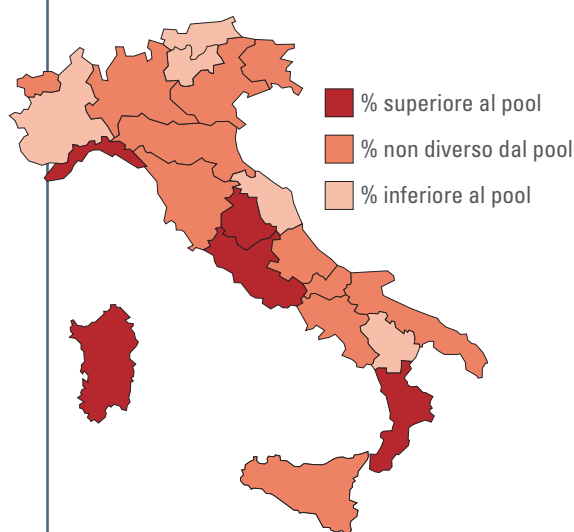
I SINTOMI DEPRESSIVI riguardano con **maggior frequenza**:

- ✓ **le donne**: 6% rispetto al 3% degli uomini;
 - ✓ **le persone in condizioni economiche critiche**: 7% di chi ha difficoltà economiche, rispetto al 3% di chi dichiara nessuna difficoltà;
 - ✓ **chi ha almeno una patologia cronica** (ictus, infarto, altre malattie cardiovascolari, diabete, malattie respiratorie, tumori, malattie croniche del fegato): 8% vs 4% di chi non ha patologie;
 - ✓ **coloro che vivono da soli**: 7% vs 4% di chi vive con altre persone.
- I risultati dell'analisi multivariata non evidenziano invece una correlazione significativa tra stato depressivo ed età, livello d'istruzione e condizione lavorativa.

SINTOMI DI DEPRESSIONE PER CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE



SINTOMI DI DEPRESSIONE PER REGIONE/PROVINCIA (anni 2010-2013)



Il sistema di sorveglianza PASSI monitora i sintomi depressivi fondamentali (umore depresso e perdita di interesse o piacere per tutte/quasi tutte le attività) attraverso due domande basate sul Patient-Health Questionnaire-2 (PHQ-2), uno strumento di screening validato a livello internazionale. Secondo i dati dell'indagine, **sono affetti da sintomi depressivi il 4% degli adulti trentini di età compresa tra 18 e 69 anni, dunque oltre 15 mila persone.**

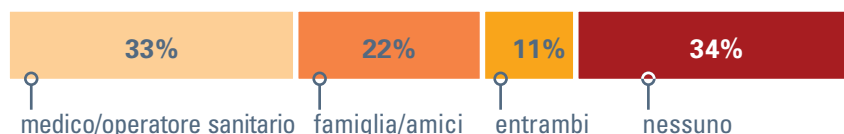
Nel periodo considerato non si registra una variazione statisticamente significativa del fenomeno, che mostra tuttavia un trend decrescente, passando dal 5,4% del 2008 al 3,1% del 2013.

A livello nazionale la prevalenza di persone con sintomi depressivi risulta superiore, pari al 7%, con differenze marcate tra le Regioni.

SINTOMI DEPRESSIVI E RICHIESTA DI AIUTO

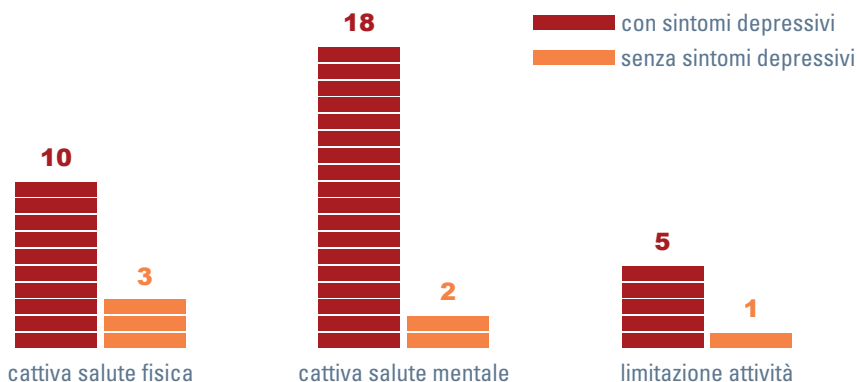
Oltre un terzo di chi presenta sintomi di depressione non ne ha mai parlato con nessuno: dei rimanenti, il 44% si è rivolto ad un medico o altro operatore sanitario, il 33% ne ha parlato in famiglia o con amici, nell'11% dei casi in modo combinato.

FIGURE DI RIFERIMENTO PER LE PERSONE CON SINTOMI DI DEPRESSIONE



SINTOMI DEPRESSIVI E QUALITÀ DELLA VITA

GIORNI IN CATTIVA SALUTE E CON LIMITAZIONE DI ATTIVITÀ

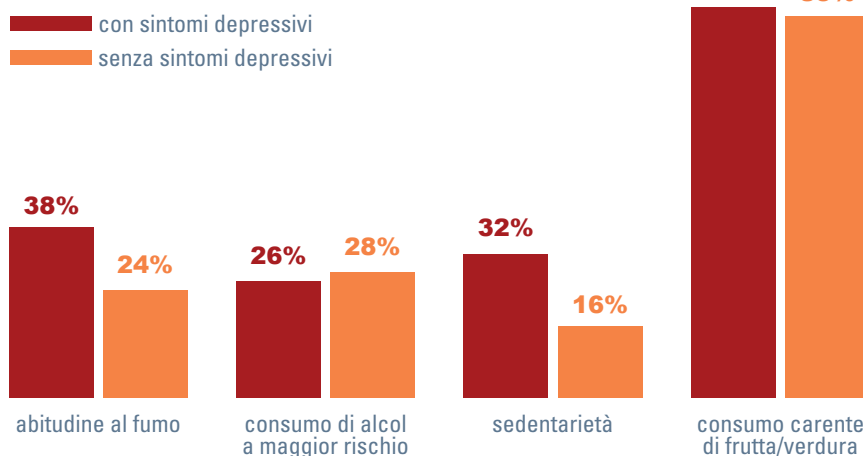


La presenza di sintomatologia depressiva influisce, in termini negativi, sulla percezione della propria salute e delle capacità funzionali; compromette dunque la qualità della vita. Infatti, ben **il 60% delle persone con sintomi depressivi valuta poco/per nulla buono il proprio stato di salute**, a fronte del 23% di chi non presenta tali sintomi.

Il numero medio mensile dei giorni trascorsi con problemi di salute, sia fisica che soprattutto di natura psicologica, è significativamente più alto nelle persone con sintomi depressivi (18 e 10 giorni rispettivamente). Le persone con sintomatologia depressiva indicano inoltre di essersi sentite limitate nello svolgimento delle proprie attività quotidiane a causa del cattivo stato di salute per 5 giorni al mese, a fronte di un solo giorno per la restante popolazione. Anche coloro che dichiarano di non essere stati bene dal punto di vista mentale per oltre 14 giorni nel mese precedente l'intervista (Indice di frequente disagio mentale – *Frequent Mental Distress*) sono sensibilmente più numerosi tra chi presenta sintomi di depressione (62% rispetto solamente al 5% di chi non mostra sintomi).

SINTOMI DEPRESSIVI E STILI DI VITA

SINTOMI DI DEPRESSIONE E STILI DI VITA



In generale, salute mentale e stili di vita sono strettamente connessi: chi ha problemi di salute mentale tende ad adottare con maggiore probabilità comportamenti insalubri (consumo di alcol e sostanze, fumo, sedentarietà e cattiva alimentazione), con il rischio di accentuare a sua volta i problemi mentali. L'adozione di stili di vita sani (l'attività fisica e una corretta alimentazione in modo particolare), al contrario, aiuta a prevenire l'insorgenza di problemi di salute mentale, quali ansia e depressione, e a limitarne gli effetti dannosi. Analizzando i dati dell'indagine Passi emerge che **la presenza di sintomi depressivi è significativamente connessa sia all'abitudine al fumo che alla sedentarietà**: tra chi presenta sintomi di depressione, la prevalenza dei fumatori è del 38%, rispetto al 24% di chi non presenta sintomi, mentre le prevalenze sono pari rispettivamente al 32% ed al 16% nei sedentari. Non si evidenziano invece differenze di rilievo tra persone con e senza sintomi depressivi nel consumo di alcol a maggior rischio e nel consumo carente di frutta e verdura. Tali risultati sono confermati dall'analisi multivariata.

ANZIANI E SINTOMI DEPRESSIVI

La presenza di sintomi depressivi nelle persone anziane è più frequente nella popolazione adulta, anche perché associata ad altre patologie. Il disagio è tuttavia generalmente sottovalutato, sia dai diretti interessati che nell'ambito del contesto familiare/sociale, in quanto considerato tipico dell'età avanzata. In Trentino, i dati dell'Indagine "Passi d'Argento" riferiti al 2012 indicano che **presenta sintomi depressivi il 15% degli anziani over 64 anni** (15.600 persone), a fronte del 21% a livello nazionale. Come per gli adulti, è confermata la maggior prevalenza tra le donne, tra chi ha difficoltà economiche e tra chi presenta disabilità o è a rischio disabilità. Anche gli anziani con sintomi di depressione percepiscono in modo più negativo il proprio stato di salute, fisica e mentale, ed evidenziano maggiori limitazioni nelle proprie capacità funzionali. **Ben il 90% degli anziani con disagio mentale cerca supporto, rivolgendosi a familiari/amici o/e in ambito medico.**

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

La sintomatologia depressiva interessa in Trentino una quota di popolazione contenuta, tra le più basse nel contesto nazionale, e non mostra un aumento negli anni. **Il disagio mentale rimane comunque un problema delicato, difficile da affrontare, anche attraverso i servizi sanitari dedicati.** Risulta pertanto fondamentale sensibilizzare la popolazione a non sottovalutare lo stato depressivo, chiedendo agli operatori sanitari di ricercare con attenzione la presenza di sintomi specifici, soprattutto se il proprio assistito presenta malattie croniche o condizioni disagiate, e invitando le persone che avvertono un disagio a rivolgersi con fiducia ai professionisti della salute mentale. Maggiore attenzione, sia nella prevenzione che nella cura dei problemi di salute mentale, va posta alla **promozione di stili di vita sani**, specie attraverso programmi di disassuefazione al fumo e incentivi all'attività fisica, investendo anche sulla formazione degli operatori sanitari.