

## GIORNATA DELLA SALUTE MENTALE 10 OTTOBRE 2022

**“Non c'è salute senza salute mentale”** afferma l'Organizzazione mondiale della sanità. La salute mentale è infatti parte integrante della salute e del benessere e ad essa è dedicata la Giornata mondiale che si celebra ogni anno il 10 ottobre. L'obiettivo è sensibilizzare la popolazione sull'importanza della diagnosi precoce e favorire l'accesso alle cure, aiutando a superare pregiudizio, stigma e paure.

### Ma cosa si intende per Salute Mentale?

Secondo la definizione dell'OMS, con l'espressione **salute mentale** si fa riferimento ad uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

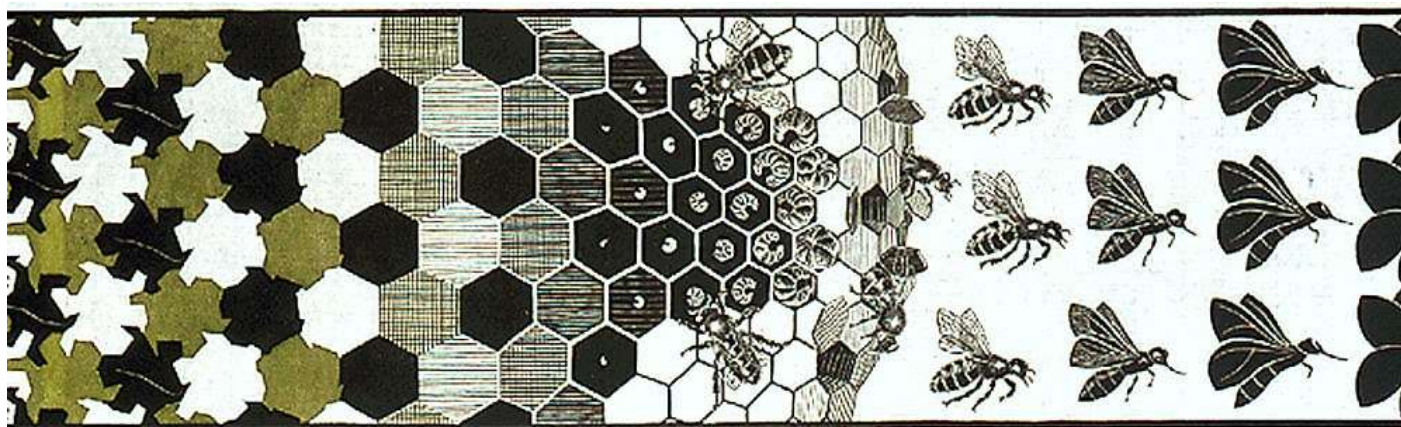
Le condizioni di vita delle persone con disagio mentale non dipendono solo dalla gravità della malattia, ma anche dal grado di accettazione all'interno della famiglia e della società, accettazione spesso ridotta a causa della discriminazione di cui vengono fatte oggetto. Il Ministero della salute nel 2019, ha realizzato l'opuscolo informativo "Salute mentale fatti e cifre contro lo stigma" con l'obiettivo di diffondere una corretta informazione sul disagio mentale, fare chiarezza sulle false notizie circolanti, fornire ai cittadini informazioni utili sulle strutture territoriali alle quali rivolgersi e sui servizi offerti.

Consulta l'opuscolo [Salute mentale fatti e cifre contro lo stigma](#)



La persona che soffre di un **disturbo mentale** si trova a dover combattere su due fronti: da un lato l'esperienza di malattia, con tutto ciò che questo comporta in termini di sofferenza e disabilità e, dall'altro, con le reazioni dell'ambiente sociale e lo stigma che circonda il disturbo mentale e che, in molti casi, rappresenta una vera e propria "seconda malattia".

Le persone con **disturbi psichici** che hanno l'opportunità di sperimentare sostegno emotivo e concreto dagli altri, non sorprendentemente, gestiscono meglio lo stigma, fanno passi avanti verso la guarigione e tendono ad impiegare strategie di coping meno nocive.



# Salute



5 Serie che affrontano  
la salute mentale



Categoria Film  
sui disturbi psichiatrici

# Mentale



23 Canzoni essenziali per  
affrontare il tema  
della Mental Health



Libri che fanno bene  
alla salute mentale