

La salute mentale in Trentino

Dati dei sistemi di sorveglianza PASSI e Passi d'Argento 2024-2025

A cura dell'Osservatorio epidemiologico - ASUIT



10 ottobre Giornata Mondiale della Salute Mentale

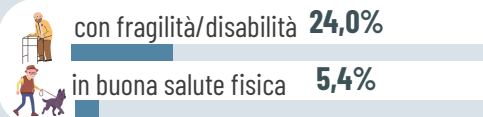
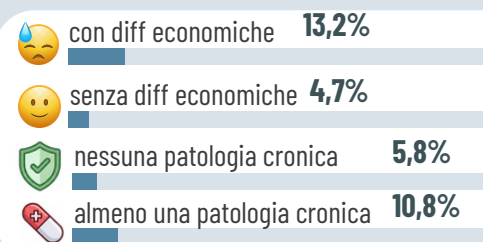
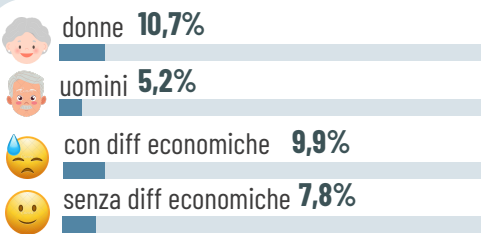
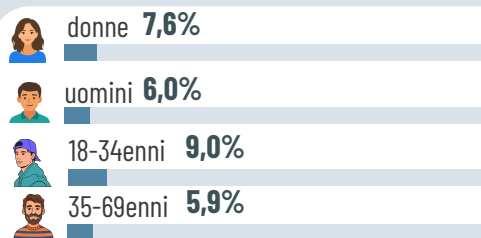
Lived experiences heard: real voices, real change

La Giornata mondiale della salute mentale sottolinea l'importanza di un coinvolgimento attivo delle persone che hanno vissuto disturbi di salute mentale affinché le loro voci influenzino le politiche, i servizi e le decisioni che incidono sulle loro vite. Un coinvolgimento significativo va oltre il semplice fatto di essere ascoltati. Significa creare opportunità affinché le persone possano influenzare le decisioni, co-progettare i servizi, rafforzare gli approcci guidati dai pari, combattere lo stigma e rafforzare la responsabilità.

Quanto sono diffusi i sintomi depressivi

ADULTI 18-69 anni
6,8%

ANZIANI 70+ anni
8,3%

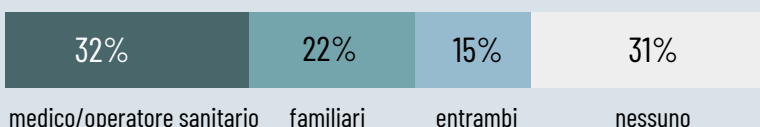


I sintomi depressivi sono stimati attraverso due domande presenti nei questionari PASSI e Passi d'Argento basate sul Patient-Health Questionnaire-2 (PHQ-2)

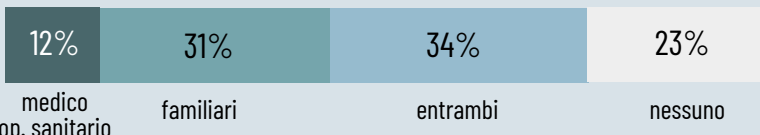
Parlarne con qualcuno di fiducia aiuta

Figure di riferimento

Per gli ADULTI



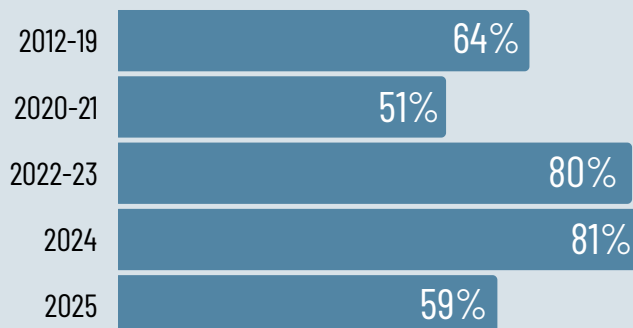
Per gli ANZIANI



Il 69% delle persone ADULTE con sintomi depressivi ne ha parlato con qualcuno, tra le persone ANZIANE il 77%.

Tra le persone adulte sono soprattutto le donne a esternare il loro disagio (76% donne, 62% uomini) mentre nelle persone anziane non si osservano rilevanti differenze tra uomini e donne.

Adulti con sintomi depressivi che ne hanno parlato con qualcuno

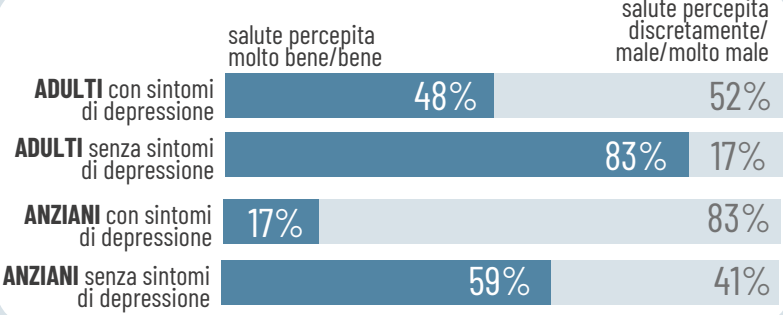


La tendenza all'aumento della percentuale di persone che parlano con qualcuno dei loro problemi osservata nel triennio 2022-2024 sembra arrestarsi nel 2025.

Il numero di persone che esternano i loro problemi può essere influenzato **dallo stigma sociale**. Più elevato è lo stigma maggiore è la difficoltà a parlare ad altri dei propri problemi, a cercare un trattamento e a continuarlo, a mantenere un lavoro e a creare relazioni. A causa di stigma e discriminazione l'aspettativa di vita delle persone è più breve.

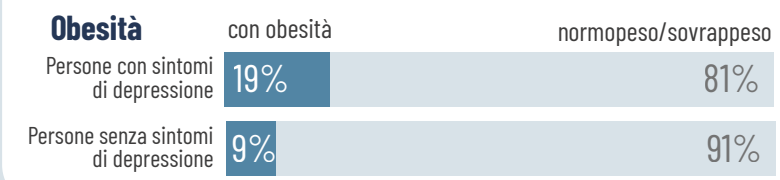
Sintomi depressivi e qualità della vita

La presenza di sintomatologia depressiva influisce negativamente sulla percezione della propria salute e delle capacità funzionali. **Solo il 48% di persone ADULTE e il 17% di persone ANZIANE con sintomi di depressione valutano molto buona o buona la propria salute** in confronto, rispettivamente, all'83% e al 59% di adulti e di anziani che non presentano questi sintomi.

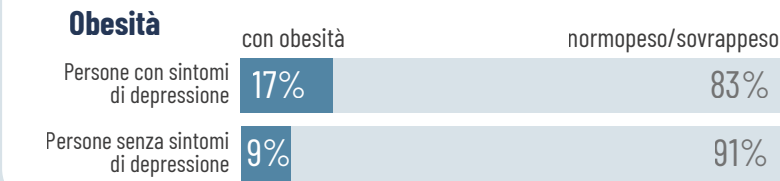


Sintomi depressivi e stili di vita Dati 2023-2025

ADULTI 18-69 anni



ANZIANI 70+ anni



Salute mentale e stili di vita sono connessi bidirezionalmente: adottare stili di vita sani, come praticare attività fisica e alimentarsi in modo corretto, riduce la probabilità di sviluppare depressione. Per contro problemi di salute mentale possono portare a comportamenti poco salutari come sedentarietà, fumo e alimentazione scorretta, che a loro volta peggiorano la salute mentale stessa, creando un circolo vizioso.

I dati della provincia di Trento evidenziano che sia tra le persone **ADULTE**, sia tra le persone **ANZIANE con sintomi depressivi** si osservano **percentuali maggiori di persone con obesità** rispetto a chi non ha sintomi.

6 modi per prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale

Parlane con qualcuno di fiducia



lo svelamento di una sofferenza mentale è il primo atto di cura

Rivolgiti a un professionista



la tempestività della cura è essenziale per la prognosi

Fai attività piacevoli



una routine con attività che rendono felici aiuta a mantenere una buona salute mentale

Prenditi cura della tua salute fisica



fare regolare attività fisica

seguire una dieta equilibrata

dormire a sufficienza

Evita sostanze psicoattive



droghe, alcol e tabacco non sono un atto di automedicazione e a lungo termine fanno stare peggio

Crea una rete di sostegno



metti in sicurezza la tua salute anche prendendoti cura delle relazioni e delle persone che ti circondano

- Se hai dubbi sulla tua salute mentale parlane con il tuo medico di base oppure rivolgiti al Servizio di psicologia dell'Azienda sanitaria
- Puoi accedere al Servizio di psicologia tramite prenotazione telefonica o per email presso la sede del tuo territorio (al link <https://www.asuit.tn.it/entita-organizzative/unita-operativa-psicologia>)
- E' previsto il pagamento del ticket se non esenti