



Uniti

Contro lo stigma

Una delle più grandi barriere alla salute mentale è lo stigma verso le malattie ad essa associate.

Lo stigma nei confronti delle malattie mentali è universale, presente in tutte le culture e contesti a livello mondiale.



1 persona su 8

vive con un disturbo mentale a livello globale¹

4.6% della ricerca medica

a livello globale è dedicata alla salute mentale²

2% dei bilanci economici dei paesi

in media vengono dedicati alla salute mentale³

Nonostante i disturbi mentali siano molto diffusi, i pregiudizi e la disinformazione continuano a generare uno stigma verso di essi.

Chi vive con disturbi mentali può venire stigmatizzato dalla famiglia, dai vicini di casa e dagli stessi operatori sanitari. In alcuni casi, accade che i messaggi negativi e gli stereotipi vengano assorbiti in un processo chiamato auto-stigma.⁴



Lo stigma spesso porta a isolamento sociale e discriminazione. Questi fattori possono avere un impatto sulla capacità di trovare un impiego, di avere accesso a cure di qualità, di essere parte integrante della propria comunità e di migliorare il proprio stato di salute mentale.⁵



In uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Lancet, l'80% dei rispondenti era fortemente d'accordo sul fatto che lo stigma e la discriminazione possono avere un peso maggiore rispetto alla malattia mentale stessa.⁶

Piuttosto che rischiare di venire discriminate, molte persone scelgono di affrontare la propria malattia mentale da sole.

In definitiva, lo stigma può avere un impatto negativo sulle persone con patologie mentali e ostacolarne la guarigione. Capire cosa sia lo stigma è il primo passo per mettere in atto azioni efficaci per contrastarlo.

CONOSCERE LO STIGMA SOCIALE

Lo stigma sociale si definisce come “il modo in cui le persone in una data comunità o società vedono e si comportano nei confronti delle persone che vivono con malattie mentali.”⁷

Per capire cosa sia lo stigma sociale è possibile identificare tre fattori ad esso correlati: conoscenza, mentalità e comportamenti. La conoscenza è legata ad una mancanza di cultura approfondita delle malattie mentali, ma può anche nascere dalla disinformazione.⁸

La mentalità stigmatizzante si riferisce alle reazioni emotive negative verso le persone con malattie mentali.⁹

Il comportamento si riferisce invece al rifiuto e all'esclusione sociale delle persone con malattie mentali, attraverso la discriminazione, che può nuocere non solo vivendola ma anche avendo timore di subirla.¹⁰

La mentalità negativa e i comportamenti discriminatori possono ostacolare la diffusione e la conoscenza delle malattie mentali e delle loro cause. Questi possono anche generare la convinzione della pericolosità o dell'inadeguatezza delle persone con malattie mentali o creare dubbi sul fatto che le malattie mentali possano essere curate.¹¹



L'IMPATTO DELLO STIGMA E DELLA DISCRIMINAZIONE

Lo stigma nei confronti delle malattie mentali è complesso e ha molte conseguenze che vengono spesso sottovalutate.

La Lancet Commission on Stigma and Mental Health divide l'impatto dello stigma su quattro aree: personale, strutturale, salute e socio-assistenziale, ed economico e sociale. A livello globale, le persone che vivono con malattie mentali comunemente subiscono almeno alcune delle seguenti conseguenze¹²:

IMPATTO PERSONALE

- Isolamento sociale e solitudine
- Auto-stigma
- Ridotta qualità di vita

IMPATTO SULLA SALUTE E SOCIO-ASSISTENZIALE

- Accesso limitato all'assistenza sanitaria
- Guarigione ritardata

IMPATTO STRUTTURALE

- Provvedimenti legali
- Diritti umani
- Implementazione di interventi psicosociali

IMPATTO ECONOMICO E SOCIALE

- Occupazione
- Diritto al voto
- Diritto alla proprietà

AFFRONTARE LO STIGMA

Lo stigma legato alle malattie mentali può essere ridotto attraverso campagne di sensibilizzazione.

1 La ricerca dimostra che conoscere o avere contatti con una persona affetta da malattia mentale è uno dei modi migliori di ridurre lo stigma.¹³ Una review del 2016, dedicata a come combattere lo stigma e la discriminazione, ha dimostrato che l'impegno per ridurre lo stigma ha effetti positivi sia sulla persona che sulla società.¹⁴

2 L'ascolto attivo delle persone che hanno convissuto con una malattia mentale è fondamentale per capirne l'impatto e lo stigma ad esse associato. Gli interventi diretti a combattere lo stigma - in particolare, le strategie di contatto sociale in cui chi ha vissuto questa esperienza si impegna attivamente per modificare la mentalità e i comportamenti sociali - possono ridurre lo stigma e la discriminazione in una comunità.¹⁵



Lo stigma c'è sempre e per molte persone è ancora difficile parlarne e non si può obbligare nessuno a farlo. Alcune persone hanno semplicemente paura di ammettere di essere malate, a se stesse o agli altri, e per questo motivo non riescono a ottenere l'aiuto e il supporto di cui hanno bisogno.

3

Lo stigma può anche essere ridotto attraverso il miglioramento della cultura della popolazione sulla salute mentale. Le campagne globali di sensibilizzazione, quali la Giornata Mondiale della Salute Mentale e la Settimana del Cervello, rappresentano alcune opportunità per normalizzare il dialogo sulle malattie mentali e rovesciare le convinzioni errate e i pregiudizi.

L'IMPORTANZA DI UTILIZZARE UN LINGUAGGIO NON STIGMATIZZANTE

Il linguaggio stigmatizzante (anche involontario) è un ostacolo alla cura per le persone con malattia mentale.

Il linguaggio stigmatizzante riflette e rafforza la mentalità e i pregiudizi verso le persone con malattia mentale. Dialogare in modo aperto e rispettoso con chi vive con una malattia mentale è il primo passo per combattere l'uso di un linguaggio lesivo.

La Lancet Commission on Ending Stigma and Discrimination in Mental Health raccomanda l'utilizzo di un linguaggio che ponga la persona in primo piano quando si parla con, oppure di chi vive con una malattia mentale. È quindi necessario utilizzare un linguaggio che ponga la persona al centro, non la sua malattia.¹⁶

RACCOMANDAZIONI

Per sensibilizzare sulle malattie mentali e combattere lo stigma, chiediamo di:

Coinvolgere chi ha vissuto esperienze stigmatizzanti nelle attività volte a ridurre lo stigma

Nessuno conosce l'impatto dei disturbi mentali meglio di chi ne è affetto. Le persone che li hanno vissuti dovrebbero essere coinvolte, per avere un ruolo attivo nelle campagne di sensibilizzazione e di lotta allo stigma.

Condurre la conversazione sulla salute mentale con un linguaggio non stigmatizzante

Combattere lo stigma verso le malattie mentali comincia da un linguaggio aperto e onesto. Quando si parla con, o a proposito di, qualcuno che vive con una malattia mentale, è necessario avere un linguaggio che ponga la persona al centro.

L'IMPEGNO DI LUNDBECK

In qualità di azienda leader nella salute del cervello, Lundbeck continuerà a sostenere iniziative di sensibilizzazione ed educazione sulla salute mentale volte a superare lo stigma e a consentire un cambiamento politico e sociale.



Lundbeck si impegna per eliminare lo stigma e a favorire il dibattito sulla salute del cervello e sui disturbi ad essa associati. Queste attività includono campagne globali di sensibilizzazione sulla promozione della salute del cervello e sulla riduzione dello stigma, come la Settimana del Cervello e la Giornata Mondiale della Salute Mentale, oltre a campagne educative rivolte a istituzioni, operatori sanitari e alla popolazione tutta.



Lundbeck si impegna a promuovere la salute del cervello e a sostenere le persone affette da disturbi psichiatrici e neurologici. Le nostre attività commerciali, l'impegno nella comunità di advocacy e i rapporti con le istituzioni e le organizzazioni non governative sono guidate da una chiarezza di intenti: ci dedichiamo instancabilmente alla salute del cervello affinché ogni persona possa essere al proprio meglio.



REFERENZE

- ¹ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ² World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 53. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ³ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ⁴ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁵ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/97892400493383>
- ⁶ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁷ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁸ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁹ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹⁰ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹¹ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹² Thornicroft G. *Shunned: discrimination against people with mental illness*. Oxford: Oxford University Press, 2006
- ¹³ Corrigan PW, Watson AC. Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry* (2002); 1: 16-20, PMC1489832
- ¹⁴ American Psychiatric Association. *Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness*. Taken from the internet June 2023: <https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>.
- ¹⁵ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page xvi. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/978924004933813>
- ¹⁶ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet* (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)

