Salute e malattie mentali in seno alla famiglia

Suggerimenti per genitori e persone di riferimento

Perché è importante parlarne?

La salute mentale è un tema che riguarda le famiglie per varie ragioni. Da una parte, durante l'infanzia si gettano le basi per uno sviluppo mentale sano. Dall'altra parte, l'intera famiglia è coinvolta se un suo membro si ammala.

In ambito di salute mentale, qual è la differenza tra sano e ammalato?
È difficile determinare con precisione il confine tra salute e malattia mentale. Tutti oscilliamo tra i poli «sano» ed «ammalato». A volte stiamo bene, altre invece non siamo molto in forma. Si è forse confrontati con un disagio mentale se si sta attraversando un lungo periodo di sofferenza e se si vivono sentimenti o comportamenti che sempre più ci opprimono e deprimono, personalmente e chi ci sta vicino.

Malattie mentali: frequenti, di vario tipo e curabili.
Le malattie mentali possono colpire tutte le famiglie. Una persona su due ne soffre almeno una volta nella vita. Come per i disturbi di natura fisica, anche per quelli di natura mentale c'è una lunga serie di disagi che si manifestano e hanno effetti diversi sulle persone. La maggior parte delle malattie mentali è curabile – prima si interviene, meglio è.

I genitori cattivi non c'entrano!
Quando i figli soffrono di un disagio mentale, anche i genitori vivono una quotidianità difficile da gestire. Spesso dubitano di loro stessi, sono tristi, indifesi o arrabbiati e si chiedono se hanno commesso degli errori. Le mamme e i papà colpiti da un disagio mentale possono sviluppare dei sensi di colpa e avere paura di non essere all'altezza del loro compito di genitori. Le cause di una malattia mentale sono complesse e molti elementi sono ancora sconosciuti. Si sa con certezza che ci sono vari fattori che concorrono a far ammalare una persona. Cercare la causa della malattia non è di alcun aiuto.

Parlarne aiuta.
Alcuni genitori preferiscono proteggere il figlio ed evitano di parlare con lui dei problemi mentali. Chi agisce così, non gli è di alcun aiuto. Infatti, il bambino sente subito se qualcosa non va, in sé stesso, nella mamma, nel papà o in un fratello o in una sorella. I bambini non sono in grado di affrontare da soli questo problema; hanno bisogno dell'aiuto degli adulti per parlare con loro della malattia e per trovare con loro un modo per gestire la situazione.
www.come-stai.ch > Suggerimenti per parlarne

Fare una diagnosi, perché?
Le diagnosi sono importanti per trovare una terapia appropriata e affinché quest'ultima sia rimborsata dalla cassa malati. A volte, le diagnosi servono anche per adottare delle misure d'accompagnamento adeguate in ambito scolastico. Spesso, una diagnosi – depressione, psicosi, disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento – è accolta con sollievo: finalmente s'è trovata una spiegazione alle proprie difficoltà o al comportamento anomalo di un bambino. Finalmente è possibile informarsi e condividere le proprie esperienze con persone che vivono situazioni analoghe. A seguito di una diagnosi, le persone interessate potrebbero anche venire «etichettate» e marginalizzate. Per questo motivo si deve comunicare una diagnosi sempre con la massima cautela e attenzione.

Come stai?

Ciò che rende più forti le famiglie

Malattie mentali – pensare a tutti i membri della famiglia.
I problemi mentali si manifestano anche nelle «migliori» famiglie. Che sia un figlio, la mamma o il papà a soffrirne – è una malattia che concerne tutta la famiglia. Il disagio di un familiare rappresenta una grande sfida per tutti, una sfida che spesso può causare uno stress eccessivo. Per questo motivo, durante la terapia è importante considerare l'intera situazione familiare affinché tutti siano sostenuti: le mamme, i papà, le persone di riferimento e soprattutto i bambini.

Trovare il modo di gestire la situazione.
Spesso, anche se non sempre, è possibile superare completamente il disagio mentale. In ogni caso è importante che le persone interessate e i loro familiari siano in grado di gestire adeguatamente le sfide connesse alla malattia grazie al sostegno di professionisti, parenti, amici, vicini e altre persone in cui confidano. L'obiettivo è di scoprire come organizzare la quotidianità affinché tutta la famiglia – mamma, papà, figlio – stia meglio.

Proteggere le relazioni sociali.
Le relazioni stabili, affidabili e che aiutano la famiglia, all'interno e all'esterno, sono un fattore di protezione importante per i bambini e gli adulti. È fondamentale stabilire e curare i contatti e le relazioni sociali con le persone di cui abbiamo fiducia al di fuori del tessuto familiare. Le famiglie che hanno una buona rete di contatti e che sono abituate a condividere le loro difficoltà e le loro sfide con gli altri sono accompagnate e sostenute meglio in caso di crisi.

Parlarne, un primo passo per stare meglio.
Parlare di malattie mentali – o semplicemente di problemi, paure e insicurezze – è il primo passo per migliorare una situazione difficile. I disagi mentali dei bambini e degli adulti si risolvono raramente da soli. Per questo motivo è necessario l'aiuto di nonni, padrini, zii, vicini, amici, allenatori, assistenti sociali, colleghi di lavoro o insegnanti: il loro contributo è molto importante affinché una famiglia ritrovi l'equilibrio perso a causa della malattia di un suo membro.

Consigli per gli amici e i conoscenti:

Rompere il ghiaccio: se avete l'impressione che qualcosa non quadri, dovreste affrontare il problema. A volte, i bambini e gli adulti hanno difficoltà a parlarne e a chiedere aiuto. Talvolta basta che qualcuno rompa il ghiaccio per alleviare una situazione opprimente.

Meglio fare domande che dare consigli: spetta alla famiglia trovare la soluzione dei problemi. È meglio astenersi dal dare consigli, anche se si è mossi dalle migliori intenzioni. Ogni famiglia funziona in maniera diversa e quindi ciò che può essere utile per l'una, non lo è invece per l'altra. Ciò che davvero aiuta madri, padri e bambini sono le domande di persone che si sono prese a cuore la situazione. Si predisponga a capire ciò che prova e vive la persona che le sta di fronte.

Restare in contatto: molte persone si chiudono in loro stesse quando non stanno bene. Rispetti la volontà di un amico o conoscente che a volte esprime il desiderio di restare da solo. Non demorda, sia perseverante e mantenga i contatti.

Trova altri consigli per parlare di problemi mentali al sito web *www.come-stai.ch > Suggerimenti per parlarne*

Salute mentale nei bambini e negli adolescenti

I bambini hanno dei diritti.
I bambini non hanno bisogno di genitori perfetti per crescere in modo sano. Però devono potersi fidare dei loro genitori e delle persone di riferimento. Hanno diritto a un'educazione senza violenza, di essere amati, accettati e sostenuti così come sono, con i loro pregi e con i loro difetti.

Non tutti reagiscono in modo uguale.
Alcuni bambini hanno il raffreddore per tutto l'inverno, altri non si ammalano mai. La costituzione varia molto da un bambino o da un adolescente all'altro. È così anche per la salute mentale. Alcuni bambini sono molto sensibili e reagiscono ai minimi cambiamenti. Altri, invece, non si lasciano turbare, nemmeno da situazioni problematiche. Queste differenze sono normali e vanno accettate. È possibile però rafforzare la capacità di sopportazione a livello psichico dei bambini.

Ciò che fa bene ai bambini.
I primi anni di vita sono fondamentali per un sano sviluppo mentale dei bambini. In questo periodo vengono gettate le basi della fiducia in sé stessi e negli altri. Le persone con una spiccata fiducia in sé stesse sopportano meglio lo stress e sono più felici. E soffrono con meno frequenza di malattie mentali.

Come può promuovere lo sviluppo sano di bambini e adolescenti?

- **Sicurezza e fiducia:** un bambino ha bisogno, in maniera incondizionata, di amore, attenzione e fiducia da parte di almeno una persona di riferimento. Protezione e cure sono indispensabili per uno sviluppo sano.

- **Apprezzamento e interesse:** ogni bambino è unico. Rivolga la sua attenzione su ciò che suo figlio sa fare bene e non sui suoi punti deboli. Non lo paragoni agli altri, bensì gli conceda il tempo necessario per crescere. Inoltre dimostri interesse per le cose che lo appassionano. Suo figlio acquisisce così fiducia in sé stesso.

- **Avere e dare fiducia:** riponga fiducia in suo figlio, tenendo adeguatamente in considerazione la sua età. Si rallegri per tutto ciò che sa già fare da solo e lo incoraggi se vuole provare a fare qualcosa in modo indipendente. Acquisisce così fiducia nelle proprie capacità.

- **Dare una struttura alla quotidianità:** le regole e i rituali sono dei punti di riferimento importanti per i bambini. Questi li aiutano a comprendere meglio il mondo e a prevedere le reazioni delle persone che li circondano. I bambini acquisiscono fiducia negli altri e nel mondo.
- **Prendere sul serio i sentimenti:** è un'abilità importante quella di saper ascoltare i propri sentimenti e dare loro il giusto spazio. I sentimenti sono una sorta di bussola: ci aiutano a definire i limiti, oltre i quali una situazione ci potrebbe sfuggire di mano; a difenderci quando superiamo le nostre possibilità psicofisiche; a dedicarci ad attività che ci piacciono. Prenda sul serio i sentimenti di suo figlio, anche se non riesce sempre a capirli. Un bambino ha il diritto di essere triste senza che gli adulti minimizzino il suo stato d'animo o provino subito a farlo ridere e a distrarlo. Parli con lui del suo stato d'animo e assieme cerchi delle soluzioni per gestire i sentimenti negativi.
- **Giocare e scoprire:** per un bambino sano giocare ha un'importanza vitale, come lo sono mangiare e bere. Faccia in modo che i bambini, anche quelli che frequentano la scuola, abbiano tempo a sufficienza per giocare! Gli oggetti e i giochi comuni, che possono essere impiegati in vari modi, sono molto più preziosi di quelli che costano molto. Lasci che il bambino possa sviluppare la sua fantasia, anche in mezzo alla natura. Gli permetta di sperimentare e di trovare da solo delle soluzioni. Così facendo promuove la sua creatività e la sua voglia di imparare. Importante: la sovrabbondanza di stimoli, rumori, giochi e la frenesia inibiscono il gioco dei bambini. I giochi che vengono azionati schiacciando un bottone non stimolano la fantasia e promuovono poco lo sviluppo dei bambini. Solo a partire dai tre anni di età, i bambini dovrebbero utilizzare gli apparecchi dotati di uno schermo (televisione, computer, cellulari, console) e solo in presenza e con l'assistenza di un adulto.

Consigli di lettura e corsi:

- Volantino «Il legame crea forza» di *www.formazionedeigenitori.ch > E-Shop > Materiale informativo*
- Lettere ai genitori di Pro Juventute, informazioni orientate alla prassi per genitori di figli da 1 a 6 anni: *www.projuventute.ch > programmi > lettere ai genitori*
- Proposte di corsi per genitori: *www.formazionedeigenitori.ch > Genitori > Prestazioni*

E la salute mentale dei genitori?
Al sito web *www.come-stai.ch* alla rubrica Impulsi per la salute mentale trova consigli per mantenere e salvaguardare la propria salute mentale.

Disagi mentali nei bambini

Se i bambini soffrono per un lungo periodo.
Tutti i bambini sono di tanto in tanto paurosi, sbadati, svogliati o tristi. Sono degli stati d'animo che fanno parte della vita di ogni bambino. Ciò non significa però che egli sia per forza ammalato. Per contro è invece comprensibile la preoccupazione dei genitori quando un bambino soffre e si sente a disagio per più settimane, o addirittura mesi, a causa di una situazione problematica; una situazione che si può ripercuotere anche negativamente sui fratelli e sulle sorelle. A chi rivolgersi: al pediatra, allo psicologo scolastico o a uno specialista in materia di psicologia e di pedagogia scolastica dell'infanzia o adolescenziale.

Valutazione della situazione e possibili terapie per i bambini.
In collaborazione con i genitori e il figlio, i professionisti svolgono un'attenta valutazione per verificare se il bambino soffra davvero di un disagio che è necessario curare. Le offerte vanno dalle misure di promozione scolastica in caso di problemi di apprendimento e di comportamento, al ricorso a lezioni di logopedia o psicomotricità fino alla terapia psicoterapeutica. A volte, il trattamento dura poco, in altri casi i bambini devono essere sostenuti per un lungo periodo. A seconda dei problemi è necessario coinvolgere tutta la famiglia, talvolta solo il bambino, in altre occasioni un gruppo di bambini con difficoltà analoghe. I genitori hanno il diritto di sapere qual è la terapia più utile, perché e quale sarà il suo decorso.

Non perda di vista gli aspetti positivi!
Nonostante la situazione difficile e la preoccupazione per suo figlio, ricordi che nessuno parla volentieri e quotidianamente delle proprie difficoltà. Provi a rivolgere il più possibile la sua attenzione agli aspetti positivi. Intraprenda qualcosa che piace a suo figlio. Presti attenzione alle tante cose che suo figlio fa bene e volentieri. È un atteggiamento che dà forza e coraggio a lei e a suo figlio.

Essere madre e padre e soffrire di una malattia mentale

Che cosa aiuta i genitori ammalati e i loro figli.
A volte la quotidianità non dà tregua ai genitori, tuttavia la società si aspetta da loro che siano sempre dei genitori «perfetti». Per paura che il loro ruolo di mamma e papà venga messo in discussione, molti genitori che soffrono di una malattia mentale non chiedono aiuto. Eppure, chi chiede aiuto non dà solo una svolta alla propria situazione, bensì anche a quella di tutta la famiglia. Infatti, la terapia offre la possibilità di parlare di come i figli e il partner vivono la situazione. Come possono i genitori, malgrado la malattia, adempiere adeguatamente ai loro compiti educativi? Ci sono possibilità di sostegno supplementari per la famiglia? Una volta risolte queste questioni, anche la situazione dei figli può migliorare.

Anche i bambini soffrono.
I bambini sono molto sensibili e di regola si accorgono in fretta se qualcosa non quadra. Non riescono sempre a comprendere ciò che sta succedendo attorno a loro e a volte non sono consapevoli che le cose potrebbero anche funzionare diversamente. Spesso soffrono molto a causa della situazione familiare, anche se non manifestano sempre apertamente questo loro stato d'animo. Alcuni bambini diventano «difficili», altri provano a essere perfetti per non creare ulteriori problemi.

Ciò che preoccupa i bambini di genitori ammalati.
I bambini si chiedono: «Perché mamma piange? Perché papà è sempre troppo stanco per giocare con me? Perché mamma dorme così tanto? Perché papà racconta cose strane? Come mi devo comportare con mamma? Posso essere felice o devo anch'io essere triste? Che cosa faccio se a casa non funziona più nulla? Papà si è ammalato per causa mia? La situazione peggiorerà ancora? Che cosa significa seguire una terapia? Mamma o papà guariranno? Mi ammalerò anch'io o magari un altro membro della famiglia? Posso parlarne con altre persone?»

Consigli pratici per i genitori che soffrono di una malattia mentale:

- **Spieghi che cosa sta succedendo:** i bambini si accorgono che qualcosa non quadra. Se non spieghiamo loro cosa sta succedendo, si sentono in colpa a causa del cambiamento del clima in famiglia e ne soffrono. I libri illustrati sono molto utili per tematizzare la situazione.

- **Prenda sul serio suo figlio:** lo ascolti e risponda alle sue domande.

- **Resti in contatto con lui:** gli chieda regolarmente come sta, quali sono le sue preoccupazioni e paure, come riesce a ricaricare le batterie. Parli anche di sé stesso, qual è la sua situazione attuale e come sta. Ciò rafforza il vostro rapporto e la fiducia reciproca.

- **Mantenga le vecchie abitudini:** i rituali, quali la lettura ad alta voce prima di andare a dormire o le abituali attività come la visita all'allenamento di judo, sono dei punti di riferimento importanti per il bambino poiché gli danno sicurezza.

- **Favorisca il dialogo:** suo figlio ha bisogno di persone con cui parlare della propria situazione. Soprattutto i figli più grandi hanno bisogno di momenti d'incontro con altri ragazzi che vivono un'esperienza analoga.

- **Informi la cerchia di conoscenti:** se le persone di riferimento sono informate sulla situazione in famiglia, hanno la possibilità di reagire in maniera adeguata e sostenere meglio suo figlio se si comporta in maniera diversa rispetto al solito.

- **Cerchi aiuto per sé stesso e per suo figlio:** nei periodi in cui le manca l'energia per occuparsi di suo figlio, è importante disporre di una rete di persone a cui far capo per chiedere aiuto, non solo per gestire gli impegni quotidiani, ma anche per le attività del tempo libero. I bambini hanno bisogno di momenti per divertirsi in maniera spensierata. A chi potrei chiedere di aiutare mio figlio con i compiti o di accompagnarlo durante una gita, al cinema, all'allenamento affinché possa continuare a seguire i suoi hobby?

- **Non dimentichi la cosa più importante:** un sorriso e un abbraccio regalano a suo figlio fiducia e speranza.

Alcuni consigli di lettura e suggerimenti di siti web con informazioni volte a sostenere i figli di genitori che soffrono di una malattia mentale:

- Pro Juventute mette a disposizione opuscoli per genitori, bambini e adolescenti su questo argomento: *shop.projuventute.ch > Privati & Imprese > Disturbi psichici*

- In varie regioni della Svizzera vengono proposti dei progetti di accompagnamento per bambini e adolescenti di genitori che soffrono di una malattia mentale. Trova una panoramica delle diverse associazioni di familiari di persone che soffrono a causa di una malattia mentale al seguente indirizzo web (VASK Svizzera): *www.vask.ch*

- L'istituto «Kinderseele Schweiz» (ted) si impegna a favore dei genitori che soffrono di una malattia mentale e dei loro bambini e mette a disposizione informazioni per parenti, conoscenti, insegnanti e professionisti: *www.iks-ies.ch*

Offerte di consulenza

Consulenza telefonica: aiuto e consulenza – anonima, se desiderato

- tel. 0848 35 45 55, numero di emergenza per genitori e altre persone in contatto con la famiglia (tariffa telefonica normale)
- tel. 058 261 61 61, consulenza per genitori di Pro Juventute: il servizio professionale per genitori e persone di riferimento (gratuito)
- tel. 143, Telefono Amico, hotline 24 ore su 24 per tutte le preoccupazioni (anonimo, confidenziale, gratuito)
- tel. 147, Pro Juventute: aiuto per bambini e giovani in difficoltà (gratuito)
- tel. 091 646 83 49, consulenza telefonica di Pro Mente Sana Ticino per questioni relative alle malattie mentali (tariffa telefonica normale)

Consulenze online o tramite SMS

- Consulenza online per genitori di Pro Juventute: *www.projuventute.ch/it > Consulenza*
- Consulenza tramite chat & e-mail del Telefono Amico: *www.143.ch/ticino*
- Chat, e-mail e SMS per bambini e adolescenti del 147 di Pro Juventute: *www.147.ch*
- Consulenza tramite posta elettronica di Pro Mente Sana Ticino: *contatto@promentesana.ch*

Ordinare e scaricare gli opuscoli

All'indirizzo *www.come-stai.ch > Per saperne di più sulla campagna > Ordinare gli opuscoli,* è possibile ordinare o scaricare altri esemplari di questo opuscolo, un opuscolo a carattere generale sulla «Salute e le malattie mentali», due opuscoli sulla «Salute mentale sul posto di lavoro» e un opuscolo con suggerimenti per parlarne.

Responsabili della campagna:

Cantoni e pro mente sana

Per conto di:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

2ª edizione, luglio 2020 © Enti responsabili della campagna «Come stai?»