

“Nella mia mente”: la salute mentale dei bambini e dei giovani

FEDERICO MARCHETTI

UOC di Pediatria e Neonatologia, Ospedale di Ravenna, AUSL della Romagna

“La salute mentale è una parte della salute fisica, non possiamo permetterci di continuare a vederla in altro modo. Per troppo tempo abbiamo visto poca comprensione e troppo pochi investimenti in un aspetto essenziale per massimizzare il potenziale di ogni bambino e adolescente. Tutto questo deve cambiare”.

Lo studio condotto dalla Società Italiana di Pediatria sugli accessi nei Pronto Soccorso per problemi neuropsichiatrici nella fase pre-pandemica e in quella pandemica, riportato sul News Box (pag. 561)¹, conferma quello che in qualche modo è noto e che è oggetto di attenzione e di grida di allarme da diversi mesi² anche nel panorama italiano³. Abbiamo avuto modo di parlarne recentemente anche sulle pagine di *Medico e Bambino*⁴. È di questi giorni la pubblicazione del rapporto dell'UNICEF sulla condizione dell'infanzia nel mondo nel 2021⁵. Si pone l'obiettivo di promuovere, tutelare e sostenere la salute mentale dei bambini e dei giovani. Nella premessa del Rapporto si riporta che la pandemia Covid-19 ha sconvolto il mondo, innescando una crisi globale senza precedenti, e suscitando una serie di preoccupazioni sulla salute mentale dei bambini, dei giovani e delle loro famiglie. La pandemia può offrire anche opportunità per ricostruire una realtà migliore. Rappresenta un'occasione unica per impegnarsi, comunicare e agire per promuovere, tutelare e supportare la salute mentale di un'intera generazione.

Che cos'è la salute mentale

Non è un disturbo e nemmeno l'assenza di disturbi. È uno stato di salute. È descritta come “uno stato dinamico



di equilibrio interiore” che comporta la capacità di utilizzare le abilità sociali, emotive e cognitive fondamentali per destreggiarsi nella vita e nel mondo in modo efficace. Secondo altre definizioni la salute mentale è correlata alla capacità di “godersi la vita e affrontare le sfide che ci pone”. In generale, la maggior parte delle definizioni fa riferimento alle capacità emotive, cognitive, funzionali, sociali, fisiche e spirituali. Spesso la salute mentale è legata al benessere, un concetto più ampio che coinvolge la salute, il reddito, la nutri-

zione e il benessere psicologico. I disturbi mentali possono esistere su un *continuum*, che comprende disturbi di diversa entità, dal disagio lieve e temporaneo a disturbi gestibili, che possono diventare cronici o meno, a disturbi psichici progressivi e gravi⁵.

Per i bambini e i giovani, in particolare, comprendere la salute mentale può significare riconoscere che il concetto stesso di salute è interconnesso con i valori trasmessi dalla società e dalla famiglia, le norme culturali, le aspettative sociali e le capacità di svi-

luppo. Ad esempio, le percezioni legate ai comportamenti consentiti e a un funzionamento sociale appropriato sono diverse e dipendono dalla situazione, dall'età e dalla cultura.

I dati sulla salute mentale nei giovani

Secondo le ultime stime disponibili, contenute nel nuovo rapporto UNICEF più di 1 adolescente su 7 tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato; tra questi, 89 milioni sono ragazzi e 77 milioni sono ragazze. 86 milioni hanno fra i 15 e i 19 anni e 80 milioni hanno tra i 10 e i 14 anni. In corso di pandemia l'interruzione della routine, dell'istruzione, delle attività ricreative, così come la preoccupazione per il reddito familiare e la salute, rende molti giovani spaventati, arrabbiati e preoccupati per il loro futuro. L'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi mentali diagnosticati. I tassi in percentuale di problemi diagnosticati sono più alti in Medio Oriente e Nord Africa, in Nord America e in Europa Occidentale⁵.

Globalmente, quasi 46.000 adolescenti muoiono a causa di suicidio ogni anno - più di uno ogni 11 minuti - una fra le prime cinque cause di morte per la loro fascia d'età. Per le ragazze fra i 15-19 anni è la terza causa di morte più comune, mentre per i ragazzi nella stessa fascia di età è la quarta più comune. In Europa Occidentale diventa la seconda causa di morte fra gli adolescenti fra i 15 e i 19 anni, con 4 casi su 100.000, dopo gli incidenti stradali.

Anche prima del Covid-19, bambini e giovani portavano il peso delle problematiche relative alla salute mentale senza che ci fossero investimenti significativi volti ad affrontarle. E in questo momento le future generazioni potrebbero risentire per molti anni a venire dell'impatto della pandemia sul loro benessere, con ampi divari tra i bisogni presenti e i finanziamenti dedicati (alla salute mentale viene destinato circa il 2% dei fondi governativi per la salute).

"Sono stati 18 lunghi mesi per tutti noi, specialmente per i bambini. Con i lockdown a livello nazionale e le restrizioni legate alla pandemia, i bambini hanno trascorso anni indelebili della loro vita lontano dagli amici, dalle aule,

dal gioco - elementi chiave dell'infanzia stessa", ha dichiarato il Direttore generale dell'UNICEF Henrietta Fore. "L'impatto è significativo, ed è solo la punta dell'*iceberg*. Anche prima della pandemia, troppi bambini erano gravati dal peso di problemi non affrontati di salute mentale. I governi stanno investendo troppo poco per affrontare questi bisogni fondamentali. Non viene data abbastanza importanza alla relazione tra la salute mentale e le conseguenze future sulla vita"⁵.

Sebbene l'impatto sulla vita dei bambini sia incalcolabile, un'analisi della *London School of Economics* presente nel rapporto indica che il mancato contributo alle economie a causa dei problemi di salute mentale che portano a disabilità o morte tra i giovani è stimato, globalmente, in quasi 390 miliardi di dollari all'anno.

Fattori protettivi e barriere

Dal rapporto emerge che fin dai primissimi periodi della vita opera un *mix* di genetica, esperienze e fattori ambientali, tra cui giocano un ruolo fondamentale i genitori, la scolarizzazione, la qualità delle relazioni, l'esposizione alla violenza o ad abusi, la discriminazione, la povertà, le crisi umanitarie e le emergenze sanitarie come il Covid-19, influenzando la salute mentale dei bambini per tutta la loro vita. Il diritto alla salute mentale va tutelato; è uno stato positivo di benessere e un investimento indispensabile per i bambini e il mondo. Eppure, troppo spesso, viene considerata come un aspetto secondario dai responsabili decisionali, i leader politici e le famiglie e spesso non viene considerata affatto. Di conseguenza milioni di bambini e giovani lottano in silenzio, ostacolati da stigma e incomprensione.

Le raccomandazioni dell'UNICEF

Il rapporto invita i governi e i *partner* del settore pubblico e privato a impegnarsi, comunicare e agire per promuovere la salute mentale di tutti i bambini, adolescenti e persone che se ne prendono cura, proteggere chi ha bisogno di aiuto e assistere i più vulnerabili, tra cui:

- investimenti urgenti nella salute mentale dei bambini e degli ado-

lescenti in tutti i settori, non solo in quello sanitario, per sostenere un approccio alla prevenzione, alla promozione e alle cure che coinvolga tutta la società;

- integrare e aumentare gli interventi basati su evidenze nei settori della salute, dell'istruzione e della protezione sociale - compresi programmi per i genitori - che promuovano un'assistenza attenta e amorevole e sostengano la salute mentale di genitori e persone che si prendono cura dei bambini; e garantire che le scuole supportino la salute mentale attraverso servizi di qualità e relazioni positive.
- Rompere il silenzio che circonda le problematiche di salute mentale, affrontando la stigmatizzazione, promuovendo una migliore comprensione e prendendo sul serio le esperienze dei bambini e dei giovani.

"La salute mentale è una parte della salute fisica - non possiamo permetterci di continuare a vederla in altro modo", ha dichiarato Fore. "Per troppo tempo, sia nei Paesi ricchi che in quelli poveri, abbiamo visto troppo poca comprensione e troppo pochi investimenti in un aspetto essenziale per massimizzare il potenziale di ogni bambino. Tutto questo deve cambiare".

L'appello dell'AAP, AACAP e CHA

È di questi giorni l'appello dell'*American Academy of Pediatrics* (AAP), dell'*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (AACAP) e della *Children's Hospital Association* (CHA) che si sono unite per dichiarare uno stato di emergenza nazionale sulla salute mentale dei bambini⁶. "Le sfide che affrontano i bambini e gli adolescenti sono così diffuse che richiamano i responsabili delle politiche di governo e tutti quelli che si occupano a diverso titolo dei bambini e adolescenti a unirsi a noi in questa Dichiarazione". La dichiarazione/appello si articola in diversi punti che sono simili in gran parte a quelli riportati dall'UNICEF, con alcuni aspetti programmatici che sono declinati in modo ulteriormente pragmatico e che sono riportati nel *Box*.

Box - ALCUNI PUNTI DELL'APPELLO DELL'AAP, AACAP E CHA

Si invocano e si richiamano:

- a. finanziamenti dedicati a garantire che tutte le famiglie, bambini e adolescenti possano accedere a screening della salute mentale basati sull'evidenza, con particolare attenzione rivolta alle famiglie con difficoltà socio-economiche;
- b. l'importanza di piani di azione globali che superino le difficoltà normative e potenzino l'accesso alle tecnologie per un'assistenza che utilizzi (anche) la telemedicina (vedi pag. 583);
- c. l'attuazione e il finanziamento sostenibile di modelli efficaci di assistenza sanitaria sulla salute mentale basati sulla scuola, comprese, in caso di problemi, strategie e modelli clinici in grado di garantire l'accesso alle cure;
- d. l'adozione di modelli efficaci e finanziariamente sostenibili di assistenza sanitaria mentale integrata nell'ambito delle cure primarie;
- e. il potenziamento delle strutture di prima accoglienza per le situazioni critiche, in forte integrazione con i servizi territoriali per una successiva e rapida presa in carico.

Indirizzo per corrispondenza:

Federico Marchetti

federico.marchetti@auslromagna.it

Bibliografia

1. Gruppo di lavoro della SIP. Il boom di accessi per disturbi neuropsichiatrici nei Pronto soccorso. *Medico e Bambino* 2021;40(9):561-2. doi: 10.53126/MEB40561.
2. Benton TD, Boyd RC, Njoroge WFM. Addressing the Global Crisis of Child and Adolescent Mental Health. *JAMA Pediatr* 2021 Aug 9. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.2479.
3. Zanini A, Clavenna A, Canevini MP, Albizzati A, Bonati M. Adolescenti con disturbi psichiatrici. Il Pronto Soccorso dell'Ospedale San Paolo di Milano prima e durante la pandemia da SARS-CoV-2. *Ricerca e Pratica* 2021;37:198-207. doi: 10.1707/3683.36694.
4. Marchetti F. La salute mentale di bambini e adolescenti: tempo di agire. *Medico e Bambino* 2021;40(7):414-5. doi: 10.53126/MEB40414.
5. United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF, New York, October 2021.
6. AAP, AACAP, CHA. Pediatricians, Child and Adolescent Psychiatrists and Children's Hospitals Declare National Emergency in Children's Mental Health. 10/19/2021.
7. Albizzati A, Riva Crugnola C, Moiola M, Ierardi E. Aspetti positivi e limiti della telemedicina: esperienze di lavoro in Neuropsichiatria infantile in tempo di Covid-19. *Medico e Bambino* 2021;40(9):583-6. doi: 10.53126/MEB40583

Lo stato delle cose in Italia

I reparti di Pediatria (e i pochi esistenti di neuropsichiatria) sono pieni di ragazzi che presentano una o più delle condizioni che sono state elencate. I servizi di NPI non riescono a rispondere alle domande di visite e di presa in carico. Di prevenzione ne sentiamo parlare poco soprattutto o anche in ambito scolastico (sportelli di ascolto, presenza di psicologi/infermieri/ educatori dedicati in ogni presidio). È arrivato il tempo per

- come si scrive da più parti - far emergere la volontà e la capacità di organizzare piani di lavoro che abbiano alcuni requisiti: programmazione di mirati interventi sul breve e lungo periodo; ruoli e competenze differenziate e professionalmente capaci; investimenti per specifici obiettivi da raggiungere per soluzioni corrispondenti ai bisogni; integrazione e formazione qualificata sul campo (non solo teorica).

Se non ora, quando?