

**EMERGENZA
SALUTE
MENTALE
GIOVANI**

Aiutaci a raggiungere
ancora più
ragazzi e ragazze!





UN'EMERGENZA SILENZIOSA

In Italia la **salute mentale** è diventata una delle **principali preoccupazioni sanitarie, soprattutto per i giovani.**

Secondo una recente indagine Ipsos, è oggi considerata **il secondo problema di salute più rilevante** dopo le malattie oncologiche*.

Dopo la pandemia, infatti, **i casi di disturbo mentale tra i giovani sono raddoppiati**, così come anche i tentativi di suicidio.

I primi sintomi di un disturbo della salute mentale si manifestano **spesso in età adolescenziale**, ma per mancanza d'informazione sono **sottovalutati e raramente riconosciuti in tempo.**

*Dato emerso da una recente indagine IPSOS.



“Non ricordo esattamente quando è iniziato il mio disturbo mentale, perché ero estremamente piccola, ma la svolta avvenne quando in adolescenza ebbi esperienze di vita più difficili. Iniziai ad avere una sensazione di ansia perenne...”

Raffaella

IN ADOLESCENZA È NORMALE PROVARE CERTE EMOZIONI...

sentirsi diversi
attenzione al cibo
perdita di controllo
estraniarsi dalla realtà
ansia
insonnia
disagio con i coetanei
malinconia
pensieri ricorrenti
isolamento
angoscia
euforia
apatia
sentirsi annullati
salzi di umore
sentirsi inadeguati
abbuffate

Si tratta di emozioni e comportamenti
che tutti possono provare e che non sono
di per sé segnali d'allarme.

IL DISTURBO MENTALE INVECE...

- **Ha degli indicatori ben precisi** che solo professionisti della salute mentale sanno cogliere e valutare.
- Può essere legato ad alcune condizioni che costituiscono **fattori di rischio**:
 - **genetica** (vulnerabilità biologica)
 - **stili di vita** (attività fisica, alimentazione, sonno...)
 - **contesto ambientale, relazionale o familiare**
 - **dipendenze** (sostanze, alcool, Internet, gioco d'azzardo...)
 - **traumi** (violenze, bullismo, cyberbullismo...)

Chiedere aiuto
è il primo fondamentale
passo per affrontare
un disturbo mentale.



Nessuno esiterebbe ad andare dal medico per un disturbo fisico, ma

**ANCORA OGGI
C'È PIÙ RESISTENZA
NEL CHIEDERE AIUTO QUANDO
SI TRATTA DI UN DISTURBO
MENTALE...**

“Ce la devo fare da solo”

“Dipende da me, è colpa mia”

“Mi prenderebbero in giro”

“Non saprei con chi parlarne”

... ANCHE SE IL MALESSERE MENTALE È LA PRINCIPALE CAUSA DI DISAGIO NEI GIOVANI

- DISTURBO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
- DISTURBO D'ANSIA
- DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO
- DISTURBO BIPOLARE
- DEPRESSIONE MAGGIORE
- SCHIZOFRENIA

**INTERVENIRE
È INDISPENSABILE!**





IL PROGETTO

PREVENZIONE NELLE SCUOLE

Da 25 anni portiamo avanti un progetto gratuito che prevede **interventi di informazione e sensibilizzazione nelle scuole Medie Superiori** destinati a studenti delle classi terze e quarte.

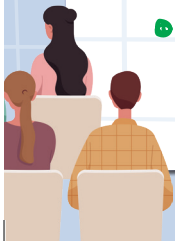
Durante l'incontro lo **psichiatra, affiancato da due volontari di Progetto Itaca, illustra e informa** sul tema della salute mentale, stimolando l'interazione con gli studenti.

Gli incontri sono svolti in orario scolastico.



OBIETTIVI

- **Informare** in modo chiaro e scientifico
- **Evidenziare** la distinzione tra disagio adolescenziale e patologia
- **Richiamare** l'attenzione sui fattori di rischio, sui primi sintomi, sui segnali di allarme e su come chiedere e ricevere aiuto
- **Combattere** il pregiudizio e lo stigma nei confronti dei disturbi mentali





DA UN DISTURBO MENTALE SI PUÒ GUARIRE!

“L'importante è prima di tutto guardarsi dentro e dire “Ho bisogno di aiuto”. Non è una fragilità, ma è un punto di forza. E bisogna avere anche l'umiltà di capire che certe volte non ce la possiamo fare da soli”

Roberta



“ Chiunque purtroppo può vivere un'esperienza del genere. Da cui però, e qui vi lascio con un messaggio di speranza, si esce... Non spaventatevi, non siete soli ”

Luca

“ Un disturbo mentale si può curare e si può tornare a vivere. Non come prima, ma meglio di prima. Oggi io vivo la vita che ho sempre desiderato e sono felice, sono serena ”

Susanna



**VUOI PROPORRE IL
“PROGETTO PREVENZIONE NELLE SCUOLE”
A UNA SCUOLA CHE CONOSCI?**

Scrivi una mail a
progetto.scuola@progettoitaca.org
indicando la scuola, la città e la persona referente.

L'adesione al progetto è
completamente gratuita.



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

FONDAZIONE PROGETTO ITACA ETS

Via A. Volta 7/a, 20121 Milano - tel. 02.62695235

www.progettoitaca.org