

## “Chi è affetto da disturbi psichici non è in grado di lavorare” **FALSO**

La maggior parte delle persone con disturbi psichici è produttiva, inserita socialmente e capace di raggiungere risultati anche di alto livello.

La condizione necessaria perché questo avvenga è che il disturbo sia il più possibile stabile e controllato.

Il lavoro e la soddisfazione che ne deriva può essere utile nel recupero di una buona qualità di vita.

L'inoccupazione è controproducente ai fini terapeutici in quanto produce stress maggiore, mancanza di autostima, emarginazione, isolamento sociale e affettivo, incapacità nella gestione delle relazioni interpersonali, rischio aumentato dell'uso di sostanze nocive e di peggiorare il proprio disturbo.

## “I disturbi psichici sono contagiosi” **FALSO**

I disturbi psichici non sono contagiosi.

Purtroppo l'isolamento e la fuga dai contatti sociali e lavorativi che consegue a tale paura peggiora la condizione delle persone e porta alla stigmatizzazione dei luoghi di trattamento e dei professionisti della salute mentale. Questo allontana l'inizio della cura più appropriata per la propria condizione clinica.

## “Gli psicofarmaci fanno male e creano dipendenza” **FALSO**

Il trattamento dei disturbi psichici è complesso e necessita di interventi coordinati e multidisciplinari (farmaci, psicoterapia, interventi educativi e psicosociali). L'utilizzo di farmaci psicotropi rappresenta un'opportunità per chi soffre di disturbi psichici: negli ultimi 50 anni la ricerca farmacologica ha portato alla commercializzazione di molecole che hanno ottimi tassi di risposta e un profilo di effetti collaterali che negli anni è diventato sempre più benevolo.

La terapia farmacologica permette al paziente di essere libero dai propri sintomi, o di esperirli in modo meno intenso, consentendogli di riprendere le proprie attività quotidiane e le proprie abitudini di vita.

Naturalmente, come per qualsiasi trattamento farmacologico, devono essere prescritti con competenza, sulla base di corrette indicazioni diagnostiche ed utilizzati sotto controllo medico.

Al contrario di quanto generalmente si teme, gli psicofarmaci, eccetto alcune specifiche categorie, non sono associati a importanti fenomeni di dipendenza e, se necessario e indicato, possono essere sospesi sotto supervisione medica.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Pavia

## Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze

*SC Salute Mentale  
Lomellina*

*Direttore dott. G. Migliarese*

**PSICOEDUCAZIONE IN  
PSICHIATRIA**

**FALSI MITI SUI  
DISTURBI  
PSICHIATRICI**

Se necessita di ulteriori informazioni non esiti a chiedere al personale infermieristico o al suo psichiatra

## **“I disturbi psichici sono rari e a me non può succedere” FALSO**

Il benessere psichico è un aspetto che ci riguarda tutti. Ognuno ha una predisposizione, più o meno elevata, allo sviluppo di patologie psichiche. Se sottoposti a specifici stress tutti possiamo manifestare sintomi psichici.

I disturbi psichici sono un problema che sta acquisendo sempre maggiore rilevanza a livello nazionale, coinvolgendo un'ampia fetta di popolazione, specie tra gli anziani e le fasce più deboli della popolazione dal punto di vista economico e sociale. Le patologie psichiche assorbono risorse del sistema sanitario, nonché gravano su società e famiglie. Tra i problemi più diffusi, vi sono sicuramente la depressione e i disturbi d'ansia.

## **“Non posso fare niente per aiutare chi ha problemi di salute mentale” FALSO**

Ci sono molte cose che si possono fare per aiutare chi ha problemi di salute mentale: il primo punto riguarda una diffusione corretta e non stigmatizzante di informazioni che possano inserire la patologia psichica in un contesto dove non vi siano pregiudizi e le persone possano chiedere aiuto senza vergogna. L'ascolto e l'inclusione sociale sono infatti le prime armi terapeutiche nel percorso di cura.

## **“Chi va ai servizi territoriali per le patologie psichiche (i CPS- Centri psico-Sociali) è matto o un debole” FALSO**

Presso i CPS si trovano equipe formate nel riconoscere e trattare correttamente i disturbi psichici attraverso interventi multidisciplinari costruiti ad hoc per ogni singolo utente.

Rivolgersi ai professionisti e ai luoghi di cura rappresenta il primo passo per cercare di superare le proprie difficoltà e riprendere in mano la propria vita quando non si riesce a farlo da soli.

Ai Centri di Psico-Sociali accedono sia persone con disturbi mentali lievi (come i disturbi d'ansia o depressivi) sia più invalidanti (come la schizofrenia). Le équipe sono formate da medici psichiatri, psicologi, assistenti sociali ed infermieri che collaborano con i medici di medicina generale e con gli altri servizi del territorio per attuare interventi personalizzati ed integrati di prevenzione, cura, riabilitazione e reinserimento sociale.

## **“Chi è affetto da malattia mentale è violento e pericoloso” FALSO**

Si tratta purtroppo di uno dei pregiudizi più diffusi. La grande maggioranza delle persone con disturbi mentali non è pericolosa, anzi, è più spesso *vittima* della violenza rispetto a chi non soffre di disturbi mentali. Il rischio di comportamenti violenti è paragonabile a quello della popolazione generale per la maggior parte delle persone con un disturbo mentale stabile. Purtroppo i mezzi di informazione, spesso attenti a episodi eclatanti, tendono ad

attribuire in modo erroneo una percezione di pericolosità. La persona con un disturbo mentale può essere più che altro pericolosa per sé stessa: infatti il 90% dei suicidi riguarda questi pazienti, soprattutto coloro con disturbo dell'umore o schizofrenia.

## **“E' impossibile curare un disturbo psichico” FALSO**

Molti disturbi psichici sono continuativi e necessitano di interventi e trattamenti nel lungo termine, soprattutto per situazioni più gravi come i disturbi psicotici, i disturbi ricorrenti dell'umore, i disturbi bipolari. Non vi sono interventi che possano determinare una guarigione, come d'altro avviene nella maggior parte delle patologie mediche, quali il diabete e l'ipertensione.

I trattamenti continuativi nel lungo termine modificano l'andamento dei disturbi e la prognosi: favoriscono il recupero di un buono stato di benessere psicofisico, un miglioramento della qualità della vita e una soddisfacente indipendenza.

Oggi esistono trattamenti efficaci, di tipo farmacologico, psicosociale, riabilitativo, sia per disturbi mentali lievi che per patologie più gravi; l'importante è intervenire precocemente affinché possano con il tempo migliorare la loro condizione.