

Comunicato stampa

USCIRE DALLA DEPRESSIONE È POSSIBILE

Fondazione The Bridge lancia la campagna di sensibilizzazione sulla depressione #OUTOFTHEBLACK

- Lo **street artist Lucamaleonte** trasforma il buco nero della depressione in un bouquet fiorito per rappresentare la rinascita dal male oscuro
- **Uscire dal buco nero della depressione è possibile**, ma serve chiedere aiuto
- Secondo l'ISTAT, nel nostro Paese, 3.5 milioni ne soffrono ma solo il 50% riceve diagnosi corretta e 1 paziente su 3 cure adeguate
- Secondo studi recenti 1 adolescente su 4 soffre di depressione

Milano, 6 ottobre 2022. In occasione della **Giornata Mondiale della Salute** che si celebra il **10 di ottobre**, **Fondazione The Bridge** lancia **#OUTOFTHEBLACK**, la campagna di sensibilizzazione sulla depressione realizzata con il **contributo non condizionato di Angelini Pharma**. L'iniziativa, che ha ottenuto il **patrocinio** della Società Italiana di Medicina Generale (**SIMG**), della Società Italiana di Psichiatria (**SIP**), della Sezione Regionale Lombardia della SIP (**SIP-LO**) e del **Municipio 8 di Milano**, **prevede** la realizzazione di **un'articolata campagna** sui **social Facebook e Instagram** e sul **sito internet** di Fondazione The Bridge con informazioni concrete sulla depressione e utili consigli su come affrontarla, sia per il paziente che per i familiari. #OUTOFTHEBLACK

Non bisogna aver paura di chiedere aiuto: dalla depressione è possibile guarire. #OUTOFTHEBLACK nasce proprio **per rompere il silenzio e lo stigma** che ancora oggi circonda questa patologia. La depressione è come **un buco nero in cui si precipita** senza possibilità di uscita. È necessario invece sottolineare come uscire dal buco nero sia possibile, ma solo se si chiede aiuto. Tutto è iniziato in **una piazza periferica di Milano** (Metro Bonola) dove **Lucamaleonte, noto street artist**, ha riprodotto il **buco nero della depressione**. Dopo una settimana, sempre di notte, lo **street artist ha trasformato il buco nero realizzando una sua opera d'arte** ispirata al concetto di rinnovo e rinascita, un soggetto floreale che rappresenta la rinascita per antonomasia. **L'opera è diventata il simbolo della lotta alla depressione e alla tendenza a sminuire questa patologia**. "Siamo lieti che il nostro territorio sia stato scelto per portare avanti un messaggio così forte e importante – dichiara **Giulia Pelucchi, Presidente del Municipio 8**. La nostra realtà è da sempre molto attenta alle tematiche relative alla salute mentale e il nostro sostegno non poteva certo mancare di fronte ad una iniziativa così di impatto". L'opera di street art

L'OMS stima che la depressione sia una delle principali cause di disabilità a livello globale, colpendo **circa 280 milioni di persone**, ossia il **5% della popolazione adulta**¹, e in misura superiore di 2/3 volte le **donne** rispetto agli uomini². Durante **l'emergenza Covid** la prevalenza di **ansia e depressione** ha fatto registrare **aumenti record, pari al 25%**³. I numeri

In Italia la depressione è il **più diffuso disturbo della salute mentale** e riguarda **3,5 milioni di persone**, ma, secondo un'indagine ISTAT, si stima che meno del **50% riceva una diagnosi corretta** e solo **1 paziente su 3** ottenga cure adeguate⁴.

In Italia

“Sono troppo poche le persone che si rivolgono allo specialista per un supporto al trattamento della depressione - afferma **Rosaria Iardino, Presidente di Fondazione The Bridge** - Vigé ancora un forte stigma verso la malattia; i pregiudizi rispetto alle possibilità di cura, il timore di chiedere aiuto e la scarsa conoscenza, sono tra gli ostacoli principali che impediscono l'accesso a percorsi terapeutici adeguati. Per questo è così importante far luce su questa malattia ed è fondamentale rafforzare la rete sul territorio tra tutti gli operatori che ogni giorno entrano in contatto con persone che soffrono di questo genere di disturbi”.

Lo stigma

L'endorsement alla campagna #OUTOFTHEBLACK è arrivato anche dal Comune di Milano.

Assessore Bertolé

“Noi - dichiara **l'assessore al Welfare e Salute del Comune di Milano Lamberto Bertolé** - pensiamo che la salute mentale non debba essere considerata un argomento di serie B, ma che, nell'ambito del nostro sistema sanitario, debba avere la stessa tutela dedicata a quella fisica. Perché questo accada è necessario però che il benessere psicologico diventi una priorità per tutti. Ben vengano quindi iniziative di sensibilizzazione come quella della Fondazione The Bridge, che prova a superare lo stigma che ancora colpisce chi vive una condizione di fragilità o di patologia mentale, normalizzando la necessità di prendersi cura del proprio benessere psicologico”.

È bene distinguere tra le cosiddette **emozioni fisiologiche** - ovvero momenti di apatia e tristezza che si intervallano a periodi di buon umore e di allegria - che fanno parte della vita di tutti i giorni e possono riguardare chiunque, da **quella condizione di costante tristezza, angoscia, insoddisfazione e senso di vuoto, di pessimismo** verso se stessi, gli altri e il proprio futuro⁵ che permane indipendentemente da fattori esterni. In questi casi la sofferenza diventa insopportabile al punto da comprometterne il funzionamento sociale e lavorativo delle persone e causare isolamento e ritiro sociale¹.

Cos'è la depressione

Le persone depresse guardano il mondo attraverso occhiali con lenti scure: la quotidianità diventa opaca e le giornate sembrano montagne insormontabili da scalare¹. Vivono la loro condizione con un senso di colpa, convinti che sia frutto del loro carattere o della loro mancanza di forza di volontà, lontani dalla realtà in quanto tale.

“La depressione è una malattia vera e propria che va curata, esattamente come avviene per le altre patologie - dichiara il **Prof. Antonio Vita, Vicepresidente Società Italiana di Psichiatria e Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Servizi per le Dipendenze Spedali Civili di Brescia** - soprattutto perché **dalla depressione si può guarire** o, nei casi più gravi, si può **migliorare significativamente la qualità della vita del paziente**. I sintomi possono includere una tristezza persistente, la perdita di interesse verso le attività quotidiane, auto-svalutazione, agitazione o rallentamento, alterazioni del sonno e dell'appetito; in questi casi, **la prima cosa da fare è quella di rivolgersi al medico**, che saprà valutare con precisione il disturbo e avviare la persona a un corretto percorso terapeutico. Lo specialista di riferimento per la cura

Come si cura

Prof. Vita

della depressione è lo psichiatra e solitamente il trattamento include la terapia farmacologica, elemento cardine della cura, e la psicoterapia”.

Sono ancora troppi i falsi miti e i luoghi comuni sulla depressione, il *male oscuro* che sta facendo registrare dati preoccupanti tra i giovani italiani, **circa 8 milioni e 200 mila ragazzi tra i 12 e i 25 anni**, nei quali si assiste a un forte aumento di casi: al 10% già stimato prima della pandemia [ISTAT, 2018¹], vanno aggiunti i nuovi casi da Covid. Secondo studi recenti⁶ il problema riguarda oggi una popolazione molto ampia: **un adolescente su quattro ha sintomi clinici di depressione e uno su cinque segni di un disturbo d’ansia**.

I giovani e la
pandemia

“Questo fenomeno - commenta il **Dr. Mauro Emilio Percudani, Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze, Ospedale Niguarda di Milano** - è probabilmente associato al diffondersi di stili di vita scorretti - come abuso di alcol e stupefacenti, regimi alimentari sbilanciati - alle trasformazioni sociali delle strutture familiari e amicali e alle trasformazioni tecnologiche che hanno contribuito a far aumentare sentimenti di inadeguatezza e sofferenza psichica. Un insieme di fattori che è stato amplificato da una “sospensione” delle abitudini di vita degli ultimi anni provocata dalla pandemia”

Dr. Percudani

Le cause della depressione includono complesse interazioni fra **fattori biologici, sociali e psicologici**. Generalmente alla base c’è un fattore **temperamentale**, per cui una persona può essere predisposta a questo genere di disturbi; **esperienze negative durante l’infanzia** ed eventi di **vita stressanti** possono agire da detonatore. Sicuramente la **genetica** influenza il rischio, che è da 2 a 4 volte maggiore nel caso in cui si abbiano dei familiari affetti da depressione⁵.

Le cause

Nei casi di depressione molto importante il ruolo della famiglia, che deve spronare il familiare che presenta sintomi a rivolgersi al medico di fiducia per essere indirizzato agli specialisti competenti. Inoltre, è molto importante che la famiglia faccia sentire al proprio caro che non è solo, ma anzi che è compreso e supportato come lo sarebbe per qualunque altra patologia. Mai sminuire o ridicolizzare le sue emozioni così come non forzarlo a uscire o a praticare attività che non si sente di fare.

Come comportarsi
con chi ne soffre

“La medicina generale – ribadisce la **Dottorssa Daiana Taddeo, Referente Area Nazionale Ricerca SIMG** - è da sempre impegnata a cogliere gli aspetti più profondi della persona. Le alterazioni del tono dell’umore oggi rappresentano un problema che colpisce la popolazione di qualsiasi età, ma sono disponibili risposte terapeutiche e strumenti a sostegno del paziente che devono assolutamente essere implementati. È importante uscire dallo stigma e parlare delle nostre emozioni. Il medico di famiglia ascolta, riconosce e prende in carico. Le associazioni, le strutture del territorio, le famiglie, i medici di medicina generale e psichiatri, psicologi e psicoterapeuti, volontari dei centri di accoglienza: tutto fa rete e ognuno può avere il proprio ruolo nel risolvere la Depressione”.

Dott.ssa Taddeo

#OUTOFTHEBLACK è stata l’occasione per rinnovare la collaborazione della Fondazione The Bridge con Angelini Pharma, già sperimentata in altre iniziative di carattere sociale.

con il patrocinio di



“Siamo orgogliosi di affiancare la Fondazione The Bridge in questo progetto di sensibilizzazione – conclude **Domenico Lucatelli, Italy Market Access Manager di Angelini Pharma** - La nostra Azienda è impegnata da sempre nel campo della salute mentale, attraverso investimenti nella ricerca e in iniziative in grado di migliorare la qualità di vita dei pazienti e di combattere pregiudizi e tabù che ancora oggi purtroppo gravano su chi soffre di queste patologie”.

Bibliografia:

- 1_ Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) con accesso il 14/07/2022.
- 2_ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder - American Psychiatric Association – 2013
- 3_ Lancet: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext)
- 4_ ISTAT, Mental health at various stages of life, 2018
- 5_ Bassi, Marta, et al. "The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy." Journal of affective disorders 280 (2021): 1-6.
- 6_ Racine, Nicole, et al. "Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis." JAMA pediatrics 175.11 (2021): 1142-1150.

Fondazione The Bridge

È un soggetto indipendente e senza scopo di lucro che si occupa di politiche sanitarie ed ha come obiettivo la tutela del diritto alla salute. Si pone come tramite tra istituzioni e associazioni di pazienti, società di ricerca scientifica e sociale, accademia, mondo clinico e industria per agevolarne il corretto confronto. I suoi valori fondanti e irrinunciabili sono universalismo, equità, innovazione responsabile, sostenibilità, sensibilizzazione alla diversità, inclusione e pluralismo. Contribuisce al dibattito e al confronto con istituzioni e diversi attori del sistema sociosanitario, elaborando ricerche, indagini, campagne divulgative, organizzando iniziative volte a diffondere temi di interesse sociosanitario di grande attualità, promuovendo il dibattito pubblico grazie agli attori del settore. In pochi anni si è imposta come punto di riferimento nel dibattito, regionale e nazionale, sui principali temi e problematiche del servizio sanitario nazionale, grazie agli esperti e membri del suo comitato scientifico e l'approfondito lavoro di ricerca e analisi. Punti di forza del suo lavoro sono i dossier e le ricerche in cui raccoglie i propri lavori, preziosi strumenti per comprendere la realtà, orientare le politiche e informare i cittadini, nonché l'organizzazione di consensus conference, convegni scientifici, momenti di confronto e corsi di formazione condotti da personalità altamente qualificate.

Ufficio stampa

GAS Communication

Mara Cochetti – Rita Cicchetti

Tel 347 8524261 – 349 4246236

m.cochetti@aimcommunication.eu

r.cicchetti@aimcommunication.eu