



CREIAMO SPERANZA nel MONDO

Iniziativa presidenziale:
salute e benessere mentale

Messaggio di R. Gordon R. McNally, Presidente del RI 2023/2024

All'Assemblea Internazionale 2023, ho proposto al Rotary di dare la priorità alla salute mentale e ho spiegato per quale motivo la considero una questione personale. Sono stato travolto dalle risposte. Nei giorni e nei mesi successivi, sono rimasto ancora più colpito dal fatto che i soci del Rotary condividessero liberamente con me le sfide che avevano affrontato: il loro coraggio mi lusingava.

Ciò mi ha fatto riflettere: è esattamente questo il senso del Rotary. I nostri club e la comunità globale donano ai soci l'opportunità di essere se stessi, nella loro interezza e autenticità, in nome del Servire al di sopra di ogni interesse personale. Ci confortiamo e ci assistiamo a vicenda. Condividiamo con gli amici non solo i bei momenti e i trionfi, ma anche i momenti in cui tutto va storto. Facciamo del nostro meglio per creare un luogo dove chiederci l'un l'altro senza remore: "Come stai? Intendo, come stai *davvero*?"

Abbiamo la capacità unica di connettere persone e culture, donare e ricevere speranza attraverso le nostre buone azioni. È la nostra natura. Adesso è giunto il momento di sfruttare questo potenziale per espandere la cultura dell'assistenza nel Rotary e nel mondo.

Purtroppo, in molte parti del mondo e per alcune persone, discutere di salute mentale è visto come segno di debolezza. Ma farsi avanti e mostrare le proprie vulnerabilità è un atto di coraggio. Allo stesso modo, il Rotary non ha mai accettato la scusa delle barriere culturali. Possiamo aiutare le persone di tutto il mondo a sviluppare la resilienza e ricevere l'assistenza di cui hanno bisogno.

Ciò andrà a beneficio delle comunità in cui operiamo e dei nostri soci impegnati in quest'opera di service. Varie ricerche dimostrano che compiere buone azioni è il modo più efficace per proteggere il nostro senso di benessere e renderci più resilienti di fronte alle sfide della vita. Noi del Rotary viviamo questi risultati sulla nostra pelle. Sappiamo che le opportunità dateci dal Rotary rendono più sani e forti non solo noi, ma anche le nostre comunità.

Possiamo e vogliamo creare il tipo di mondo in cui desideriamo vivere: un mondo in cui tutti abbiano la possibilità di chiedere aiuto e aiutare a propria volta. Per riuscirci, possiamo:

- ▶ Cancellare lo stigma associato alla cura del benessere emotivo;
- ▶ Aumentare la sensibilizzazione sui bisogni legati alla salute mentale;
- ▶ Attivarci per migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale.

Ho visto persone a me care soffrire in silenzio e lasciarsi consumare dalle avversità. Tutti noi, forse inconsapevolmente, abbiamo visto i nostri cari fare del proprio meglio per resistere. Ho anche assistito al potere delle connessioni personali, al valore che ha dare la priorità alla discussione sul benessere emotivo e mentale, e all'impatto salvavita dell'accesso a cure e trattamenti preventivi.

Nessuno nel Rotary è mai solo. Insieme, possiamo sostenere gli altri soci, i nostri cari, i club e le comunità mentre *Creiamo speranza nel mondo*.



R. Gordon R. McNally
Presidente del RI 2023/2024

L'IMPORTANZA DEL TEMA

La salute mentale ed emotiva è essenziale per il nostro benessere generale. Questo fattore può influenzare non solo la nostra salute fisica, ma anche le relazioni con i nostri amici e familiari e con la comunità. Ci influenza a livello individuale, locale e globale. L'Organizzazione mondiale della sanità la definisce così:

La salute mentale è uno stato di benessere psichico che consente alle persone di far fronte agli stress della vita, realizzare le proprie capacità, imparare e lavorare bene e contribuire alla propria comunità. È una componente integrante della salute e del benessere che sta alla base delle nostre capacità individuali e collettive di prendere decisioni, costruire relazioni e plasmare il mondo in cui viviamo. La salute mentale è un diritto umano fondamentale, essenziale per lo sviluppo personale, comunitario e socio-economico.

Secondo l'OMS, al mondo 1 persona su 8 (ossia 970 milioni di persone) vive con disturbi significativi della salute mentale. Non sono disponibili risorse adeguate per prevenire e trattare questi disturbi in modo affidabile in tutte le parti del mondo; anzi, nei Paesi a reddito medio-basso, fino all'85% delle persone con disturbi della salute mentale non riceve alcun trattamento.

L'OMS ha, inoltre, condotto ricerche per dimostrare che le persone con problemi di salute mentale hanno maggiori probabilità di essere affette da altri problemi di salute. Ad esempio, la depressione può predisporre un individuo ad avere il diabete o un infarto. Allo stesso modo, vivere con una malattia cronica o dover affrontare sfide significative dovute a problemi di salute può comportare un rischio maggiore di sviluppare la depressione.

Anche le circostanze in cui vive una persona possono essere un fattore di rischio: povertà, violenza, disabilità e disuguaglianza possono aumentare il rischio di avere problemi di salute mentale.

La mancanza di supporto e risorse adeguati per affrontare questi problemi può destabilizzare le famiglie ed estromettere le persone dalla propria comunità.

Questi fattori interconnessi illustrano la necessità di discutere la salute mentale a livello globale e di colmare le lacune nelle attività di sostegno.

Tutti i soci del Rotary hanno un ruolo in quest'iniziativa. Non dobbiamo per forza essere professionisti della salute mentale per fare la differenza in positivo. Possiamo trattare gli altri con cura, rispetto e dignità. Possiamo far sentire valorizzate le persone con un sorriso, una telefonata, una visita o un altro gesto premuroso. Possiamo parlare apertamente di salute mentale, far sapere alle persone che non sono sole e incoraggiarle a farsi curare se necessario. Se spostiamo maggiormente l'attenzione del mondo del Rotary sul benessere emotivo, possiamo esercitare un impatto incredibile.

I soci del Rotary e del Rotaract possono fornire supporto vicendevole. Possiamo aiutarci a dare priorità alla cura personale nei modi per noi più significativi; inoltre, possiamo fornire aiuto se sappiamo che qualcuno è in difficoltà, si sente travolto dagli eventi o ha bisogno di assistenza. Possiamo anche garantire che i nostri club offrano un ambiente accogliente dove chiunque interagisca con noi sia trattato con rispetto, gentilezza, dignità e cura.

Tutti noi possiamo adottare nei nostri club e distretti alcune misure semplici ma potenti per creare speranza al massimo del nostro potenziale. I suggerimenti contenuti in questa guida hanno lo scopo di ispirarti a trovare le idee giuste per il club e la tua comunità.

IL SUPPORTO DEL ROTARY

Il **Gruppo d'azione Rotary Iniziative per la salute mentale** è una comunità globale di soci e amici del Rotary esperti o profondamente impegnati nel creare e sostenere opportunità per migliorare la salute mentale delle persone.

I relatori del gruppo possono discutere su come eliminare lo stigma associato ai problemi di salute mentale, aumentare la sensibilizzazione e migliorare l'accesso a prevenzione e trattamenti. Il gruppo offre anche toolkit e altre risorse utili per avviare o espandere le iniziative di service riguardanti la salute mentale.

I membri del gruppo, coadiuvati da organizzazioni locali o nazionali, possono fornire un feedback sulle tue idee e aiutarti a individuare i partner giusti per avviare o espandere le iniziative del tuo club o distretto per la salute mentale.

Altri Gruppi d'azione sono specializzati in argomenti correlati, come la prevenzione delle dipendenze. **Esamina l'elenco dei Gruppi d'azione Rotary** e contattali direttamente per ricevere istruzioni da applicare alle tue iniziative di service.

Consulta il Network di risorse distrettuali, diretto dal presidente di commissione distrettuale Azione internazionale, per connetterti con professionisti locali esperti in salute mentale. Puoi anche valutare l'idea di richiedere una **sovvenzione distrettuale o globale della Fondazione Rotary** per supportare le tue iniziative.

ELIMINARE LO STIGMA

Prendersi cura della propria salute fisica è un'attività spesso degna di lode, mentre dare la priorità alla salute mentale può essere invece oggetto di stigma. La salute mentale e il benessere emotivo sono troppo spesso associati alla vergogna; questo stigma sociale può impedire alle persone di esprimere i propri sentimenti o cercare assistenza.

Anche tu puoi contribuire a rimuovere le associazioni di idee negative dalle discussioni sulla salute mentale. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Inserisci il benessere tra gli argomenti regolari delle discussioni di club affinché parlarne risulti normale. A livello di club, qualche volta potresti assegnare a caso i posti a sedere per aiutare i soci ad accogliere i nuovi arrivati oppure condurre un sondaggio anonimo sul loro benessere. A livello individuale, puoi rinsaldare le tue relazioni e ascoltare attivamente ciò che gli altri condividono.
- ▶ Chiedi a un professionista della salute mentale nel tuo club o distretto qual è lo stigma presente nella comunità in merito a questi temi. Dedica del tempo durante le riunioni per analizzarlo e discutere come contrastarlo per facilitare il benessere mentale nella tua regione.
- ▶ Invita professionisti come medici, terapeuti o educatori abilitati nel campo della salute mentale per discutere strategie mirate al benessere. I relatori potrebbero richiedere la partecipazione di leader spirituali per condividere pratiche non religiose potenzialmente ben accette.
- ▶ Scopri le iniziative locali esistenti che il tuo club o distretto potrebbe supportare per contrastare lo stigma associato alla salute mentale. Potenzia ed espandi attivamente queste campagne ed elabora una strategia per mantenere alta la sensibilizzazione attraverso programmi e iniziative esistenti.
- ▶ Forma partnership con organizzazioni locali, regionali o nazionali esperte in salute mentale e benessere al fine di progettare e implementare campagne di contrasto a qualsiasi stigma associato a questi temi.

Oltre a condurre conversazioni specifiche sui problemi di salute mentale, puoi anche apportare alcuni cambiamenti generali nel tuo club per favorire un ambiente dove le persone si sentono a proprio agio nel mostrarsi come sono davvero. Questo promuove un senso di appartenenza e sicurezza. Potresti:

- ▶ Organizzare attività sociali od opportunità di fare rete al di fuori del contesto ordinario del club affinché i soci si conoscano meglio. Le persone potrebbero raccontarsi più liberamente e costruire quel tipo di ambiente può creare opportunità per fornire supporto alle persone che affrontano sfide personali o professionali.
- ▶ Riconoscere i sintomi dell'esaurimento nervoso. Questa condizione deriva spesso da uno stress eccessivo al lavoro, a scuola, a casa o nell'ambito del volontariato e può comportare significativi problemi di salute mentale. È importante riconoscere che puoi fare molto per difenderti, ma anche assicurarti che i dirigenti del tuo club ne siano a conoscenza.
- ▶ Incorporare nelle riunioni e negli eventi attività che aiutino soci e partecipanti a valutare strategie per mantenere il proprio benessere (come una sessione di yoga o meditazione) o per gestire lo stress ed evitare un esaurimento.

AUMENTARE LA SENSIBILIZZAZIONE

Possiamo passare all'azione e sensibilizzare il pubblico su questi temi oppure promuovere le risorse necessarie affinché le persone della nostra comunità vivano in modo più sano. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Scopri risorse valide per i diversi tipi di supporto: ad esempio, quale organizzazione chiamare se temi per la salute di un amico e quale chiamare in caso di crisi. Condividi queste risorse e incoraggia le persone a dare la priorità alla propria salute mentale e a cercare aiuto quando necessario.
- ▶ Promuovi le risorse esistenti a livello locale o nazionale. Potrebbe trattarsi di linee telefoniche di sostegno che permettono di parlare in privato con professionisti formati nel campo della salute mentale, oppure di servizi d'emergenza per le persone in crisi.
- ▶ Chiedi a vari esperti di salute mentale di condurre una sessione su come lavorare con le comunità vulnerabili, come i senzatetto o i sopravvissuti a disastri naturali. Una sessione di questo tipo può aumentare la sensibilizzazione verso le condizioni emotive delle persone che ricevono assistenza.
- ▶ Invita vari professionisti nel campo della salute mentale a discutere in che modo le persone possono diventare più resilienti e cercare aiuto. La sessione potrebbe svolgersi durante una riunione di club, un'assemblea distrettuale o un evento comunitario e avere come relatori consulenti, terapeuti, medici, professori o leader spirituali.
- ▶ Forma partnership con scuole secondarie e università con l'intento di incoraggiare più persone a perseguire una carriera nei campi della salute mentale o della formazione specialistica. Il tuo club o distretto potrebbe creare o finanziare una borsa di studio per aspiranti professionisti nel campo della salute mentale.

La salute mentale è un problema critico per i giovani, spesso a causa dei cambiamenti fisici, emotivi e sociali che vivono. Per aumentare la sensibilizzazione in quest'ambito, puoi:

- ▶ Valutare possibili collaborazioni con organizzazioni specializzate nell'apprendimento socio-emotivo e nello sviluppo dei giovani. Da questa base sarà possibile creare o supportare attività che rafforzino i programmi RYLA, Interact e Scambio giovani del Rotary e aiutino i giovani leader a scoprire il proprio benessere mentale.
- ▶ Includere l'apprendimento socio-emotivo con professionisti nella preparazione al programma distrettuale Scambio giovani del Rotary rivolta a studenti in partenza e famiglie ospitanti. Invita a partecipare anche i responsabili del programma, come i dirigenti distrettuali dello Scambio giovani.
- ▶ Parlare diffusamente del grande lavoro svolto dai giovani leader per aumentare la sensibilizzazione. Spesso i giovani si sentono più a proprio agio nel discutere questo tema e adottano approcci innovativi per raggiungere un pubblico più ampio. Sostieni le campagne guidate dai giovani e condividi con il tuo club o i partecipanti al programma le opportunità di coinvolgimento.
- ▶ Promuovere il dibattito sulla salute mentale tra le varie fasce d'età e invitare Interactiani e giovani leader a discutere il proprio approccio e sostegno alla salute mentale. Insieme, potete approfondire quali barriere culturali e generazionali evitano la discussione su questi temi.
- ▶ Chiedere a vari professionisti di integrare la formazione sulla protezione dei giovani con sessioni sulla salute mentale rivolte ai soci di club che lavorano a diretto contatto con i giovani.

MIGLIORARE L'ACCESSO A CURE E TRATTAMENTI PREVENTIVI

Se riusciamo a connettere i nostri soci e le comunità con le risorse pertinenti, possiamo fare davvero molto per sostenere la salute mentale in tutto il mondo. Possiamo anche promuovere approcci alla salute e al benessere mentale funzionanti e basati su prove. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Contatta le organizzazioni che si occupano di salute mentale per discutere i bisogni locali e scoprire in che modo il tuo club può migliorare l'accesso delle persone ai servizi di cura e prevenzione.
- ▶ Collabora con centri di medicina e sistemi sanitari per esortarli a incorporare l'assistenza alla salute mentale nelle cure primarie per bambini e adulti, se già non lo fanno.
- ▶ Crea partnership con gli specialisti in salute mentale per esortarli ad aggiungere modalità di screening e accesso ai trattamenti nei programmi in corso che offrono servizi di salute e benessere.
- ▶ Esplora modi in cui espandere le iniziative regionali o nazionali affinché possano garantire l'accesso ai servizi di prevenzione o trattare i problemi di salute mentale nelle comunità svantaggiate.

Oltre a creare collaborazioni di questo genere, potresti:

- ▶ Creare o ampliare l'offerta formativa affinché gli operatori sanitari di comunità possano fornire servizi di salute mentale, in particolare nelle comunità svantaggiate.
 - ▶ Valutare in che modo una squadra di formazione professionale possa coadiuvare gli specialisti in cure primarie nelle suddette comunità.
 - ▶ Sviluppare programmi volti a creare o ampliare l'accesso a consulti telefonici con professionisti abilitati, sia per gli appuntamenti programmati che per i casi di crisi.
 - ▶ Collaborare con gli Interact club per sostenere il benessere e la salute mentale nelle scuole e nei gruppi giovanili.
-

SUGGERIMENTI PER MANTENERE LA SALUTE E IL BENESSERE MENTALE

CERCA DI:	EVITA DI:
Investire in relazioni volontarie e significative che vadano a creare un senso di appartenenza.	Fare conversazione su un argomento spinoso in un luogo inopportuno che non offre privacy.
Approfondire segni e sintomi delle malattie mentali per aumentare le tue conoscenze e aiutarti a sensibilizzare gli altri.	Ignorare le segnalazioni di disagio o tristezza. Al contrario, sfruttale come opportunità per approfondire la discussione.
Discutere l'importanza della cura personale e condividere esempi che possano fare colpo sugli altri. Formula le frasi in modo da intaccare stereotipi o falsi miti e chiarire che i problemi di salute mentale sono solo una parte di quello che siamo.	Consigliare un intervento o una soluzione specifica quando parli di un problema di salute mentale. Lascia che siano professionisti esperti a farlo.
Scoprire quali risorse professionali per la salute mentale sono disponibili nella tua regione o nazione e condividerle secondo necessità.	Fornire consigli non richiesti, sebbene mossi da buone intenzioni. Qualcuno potrebbe condividerli senza cercare una soluzione.
Ascoltare attivamente. Dai la massima attenzione agli altri e mostra padronanza del tuo linguaggio del corpo (ad esempio, prova a sederti con la schiena dritta e a stabilire un contatto visivo). Accetta quello che l'altra persona ti racconta.	Fare paragoni. Condividere esperienze personali può essere un modo efficace per connettersi con gli altri, ma ognuno di noi vive una situazione diversa. Assicurati di accogliere l'esperienza dell'altra persona.
Dare valore a quello che gli altri raccontano e mostrare empatia. Potresti dire frasi come "Apprezzo che tu voglia condividere questa cosa con me" o "Dev'essere stato difficile parlarne".	Minimizzare la situazione vissuta dall'altra persona e usare frasi come "Potrebbe sempre andare peggio" o simili.
Porre domande a risposta aperta: ad esempio, "Che impressione ti ha dato?" o "Come ti ha fatto sentire?". Domande di questo tipo danno l'opportunità di parlarne senza essere vittime di giudizi.	Sminuire i sentimenti che l'altra persona condivide con te e usare frasi come "Stai reagendo in modo eccessivo" o "Vedrai che starai meglio".
Utilizzare un linguaggio appropriato che si concentri sulla persona anziché sul problema di salute mentale (ad esempio, "Ha la depressione" al posto di "È depressa"). Utilizza frasi basate sulle evidenze e allineate con le prassi di livello professionale.	Utilizzare un linguaggio che etichetta o stigmatizza il prossimo: ad esempio, descrivere persone o situazioni come "matte" o "fuori di testa".
Diventare un paladino della salute mentale. In questo ruolo, puoi assistere le altre persone e, a seconda dei casi, fornire risorse oppure indirizzarle verso i professionisti in materia.	Cercare di sistemare tutto a vantaggio di chi confida in te o ti rivela di avere bisogno d'aiuto. Cerca invece risorse adeguate e sostienile con vigore.

IMPARA DAI TUOI COLLEGHI E CONDIVIDI LE TUE INIZIATIVE

Esamina la campagna Iniziative per la salute mentale in **Rotary Showcase** per scoprire in che modo altri club e distretti individuano e affrontano le priorità legate alla salute mentale nelle rispettive comunità. Condividi le tue iniziative volte a cancellare lo stigma sui problemi di salute mentale e rimuovere le percezioni errate su questi temi. Puoi anche condividere i modi in cui promuovi il sostegno a tali iniziative e ti attivi per ampliare l'accesso a cure e trattamenti.

Oltre a ciò, desideriamo approfondire le esperienze del tuo club riguardo alle iniziative per la salute mentale: dalle discussioni e interazioni personali che i soci condividono senza problemi fino ai nuovi progetti finanziati con sovvenzioni globali. Scrivi all'indirizzo **mindhealth@rotary.org** per raccontarci le tue storie.

Se tu o una persona di tua conoscenza avete una crisi o siete in difficoltà, chiedete aiuto a un medico esperto, a un professionista qualificato in crisi mentali oppure al personale d'emergenza.

