

Documento di posizione sulla salute mentale

accettato dalla riunione dei delegati di swimsa il 16 novembre 2019 a Zurigo.

La versione originale di questo documento è in lingua francese.

1. Introduzione

La salute è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non è dovuto esclusivamente all'assenza di malattia o disabilità». (1) La salute mentale fa quindi parte della definizione di salute dell'OMS, ma i servizi e le cure di salute mentale sono ancora un settore sanitario estremamente trascurato in tutto il mondo. (2)

2. Call to Action

Swimsa richiede l'attuazione di strategie efficaci per promuovere la salute mentale e destigmatizzare i disturbi mentali.

Lo Swimsa riconosce che...

1. ...La prevalenza dei disturbi mentali nella popolazione Svizzera è elevata, soprattutto tra i gruppi vulnerabili
2. ...Gli studenti di medicina costituiscono una categoria vulnerabile della popolazione
3. ... Le istituzioni educative, gli ospedali e lo Stato hanno la responsabilità di agire attivamente e di definire strategie
4. ... È necessaria la promozione della ricerca e del monitoraggio in questo campo

Lo swimsa richiede...

...dalle università, in particolare dalle facoltà di medicina, che ...

1. ...svolgano il loro ruolo e fanno la loro parte per la risoluzione dei problemi e per i loro studenti
2. ... forniscano servizi di supporto per la salute mentale accessibili, confidenziali ed efficienti a tutti gli studenti
3. ...introducano un sistema di valutazione senza note, in cui possono essere forniti solo "superato" o "non superato", incluso un feedback informativo in una forma diversa.
4. ...durante gli studi di medicina venga introdotto un tirocinio sul tema "cura di sé", adattato alle esigenze individuali degli studenti.
5. ...venga istituita una serie di servizi di supporto per promuovere la salute mentale degli studenti, che comprende offerte per la pianificazione della carriera,

supporto sociale e consulenza legale, e allo stesso tempo venga assicurata l'accessibilità e la trasparenza di questi servizi.

6. ...adattare i piani di studi e promuovere i metodi di insegnamento e le opzioni di valutazione riconosciute come a minor impatto negativo sulla salute mentale
7. ...devono essere effettuati studi e deve essere intensificata la ricerca sulla salute mentale in Svizzera

... dalle facoltà di medicina...

1. Agire da modello nella gestione e promozione della salute mentale dei propri studenti

...dagli ospedali e dai fornitori di servizi che...

1. ...i professionisti siano formati, sulla base dei diritti umani e della scienza, con le conoscenze e le competenze necessarie per arricchire notevolmente il campo della salute mentale
2. ...che siano create condizioni di lavoro adeguate per salvaguardare e promuovere la salute mentale dei lavoratori
3. ...riconoscano il loro ruolo nell'affrontare i problemi di salute mentale nel personale ospedaliero
4. ... si riduca lo sforzo amministrativo in clinica, ad esempio assumendo una segreteria esterna o adattando i programmi software

.. dal governo federale che...

1. ...Il rispetto dell'obiettivo 3.4 degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) delle Nazioni Unite sia garantito entro il 2030 (L'obiettivo è di ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili entro il 2030 attraverso la prevenzione e il trattamento e la promozione salute mentale e benessere. .)
2. ...si rafforzi la capacità nazionale di fornire sistemi informativi e di ricerca nel campo della salute mentale
3. ...venga trovata una soluzione multidisciplinare per la salute mentale, in collaborazione con i settori pubblici come salute, istruzione, occupazione, sociale e altri settori rilevanti, nonché con il settore privato
4. ..di garantire risorse finanziarie per i servizi di salute mentale e la ricerca psichiatrica, in particolare per le popolazioni più vulnerabili, compresi giovani e adolescenti

Swimsa si impegna in questo...:

1. ...essere un pioniere nella promozione della salute mentale e nella prevenzione dei disturbi mentali attraverso campagne di sensibilizzazione
2.lavorare con le università per migliorare l'istruzione sulla salute mentale e sui disturbi mentali
3. ...promuovere con le facoltà l'istituzione e/o il miglioramento dei servizi di salute mentale degli studenti

3. Testo principale

Secondo l'Osservatorio svizzero della salute (OBSAN), il 17% della popolazione svizzera soffre di uno o più disturbi mentali di varia evoluzione. L'aggravamento dei sintomi depressivi moderati in sintomi depressivi gravi è stato dell'8,6% nel 2017, rispetto al 6,5% nel 2012, ovvero con una tendenza al rialzo. La fascia di età 15-34 anni è stata la più colpita con l'11,3%. Nel 2016 il tasso di suicidi in Svizzera era di 12,6 casi ogni 100.000 abitanti. (3)

In considerazione dell'aumento delle malattie non trasmissibili (NCD) in Svizzera, che includono anche le malattie mentali, il Dialogo Nazionale sulla politica sanitaria nazionale 2016 ha sviluppato una strategia nazionale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili e nel 2014 ha pubblicato un rapporto intitolato «Salute mentale in Svizzera». Questo rapporto sottolinea la necessità di agire attraverso varie campagne di sensibilizzazione, come la diffusione delle conoscenze scientifiche, la destigmatizzazione, la prevenzione e la costruzione di strutture e risorse. (4)

È stato dimostrato che gli studenti sono particolarmente colpiti da depressione, ansia e burnout rispetto ai loro coetanei. (5) L'istruzione superiore è un ambiente in cui adolescenti e giovani adulti devono confrontarsi con varie sfide sociali, emotive e accademiche e costituisce quindi un ulteriore stress per la salute mentale. Oltre ai compiti di transizione che sono comuni nella vecchiaia (ad es. lasciare frequentemente la casa dei genitori, gestire la propria casa, auto-responsabilità e corresponsabilità per il sostentamento). Questi requisiti generalmente elevati di prestazioni rappresentano un onere aggiuntivo e quindi stress, che può avere un impatto negativo sulla salute mentale. Specifici del contesto universitario rispetto alle scuole secondarie e cantonali sono il mutamento delle strutture meno stringenti, il forte aumento di responsabilità e pressioni personali e l'assunzione di nuovi ruoli. (6) Numerosi sono gli studi che dimostrano che gli studenti di medicina sono particolarmente colpiti. Secondo una meta-analisi di 183 studi provenienti da 43 paesi diversi (più di 122.000 studenti), il tasso di sintomi depressivi negli studenti di medicina è del 27%. (7)

Nonostante l'elevata prevalenza di disturbi mentali, la stigmatizzazione di questi individui rimane elevata. È stato dimostrato che questo stigma porta a un accesso ritardato all'aiuto e ha un impatto sulla vita quotidiana delle persone colpite. (8) Per quanto riguarda gli studenti di medicina, alcuni fattori socio-culturali, personali e professionali aumentano la stigmatizzazione e quindi rendono ancora più difficile l'accesso all'aiuto. Ciò è dovuto allo status elevato della sua futura professione, alla negazione e alla soppressione delle sue emozioni e alla sua tendenza ad essere più empatica nei confronti dei bisogni dei suoi pazienti rispetto ai suoi. (9)

C'è un legame tra le strutture educative degli studenti e il loro benessere, e il sistema di valutazione degli studenti gioca un ruolo. Uno studio mostra che un sistema di valutazione con le opzioni «superato» e «non superato» al posto di un sistema di valutazione con i voti, migliora la psiche degli studenti. Dopo aver modificato il sistema, è stato notato un significativo miglioramento dei fattori psicologici come ansia, depressione, benessere, vitalità e salute generale degli studenti. Questo studio mostra anche che questo cambiamento non ha avuto alcun impatto sul rendimento scolastico, né sulla frequenza a lezioni e corsi clinici. Gli studenti hanno riferito di essere più soddisfatti della qualità dei loro studi e della vita personale, e uno studente ha persino scritto nel sondaggio che questo cambiamento di sistema "ha influenzato direttamente i suoi livelli di stress senza influire sulla sua qualità di lavoro". (10)

Uno studio pubblicato nell'ottobre 2019 riguardante gli studenti di medicina e assistenti aspiranti medici generici, compresi quelli già formati, sottolinea che gli assistenti sono particolarmente suscettibili a stress grave e burnout. Apparentemente, la situazione di un assistente medico può essere equiparata a quella degli studenti di medicina e lo studio mostra anche che, da una prospettiva globale, lo stress diminuisce solo dopo un periodo di familiarizzazione con la professione medica. (11) Secondo il presidente dell'Accademia svizzera delle scienze mediche (SAMS), un laureato in medicina su cinque cesserà temporaneamente o definitivamente l'esercizio della propria professione. (12) La carenza di medici, che si verificherà nei prossimi anni, è un aspetto importante per swimsa e per il suo obiettivo di garantire la qualità e il futuro degli studi medici. (13) Uno studio commissionato dall'Associazione medica svizzera (FMH) mostra che i medici negli ospedali trascorrono solo un terzo dell'orario di lavoro con i loro pazienti. (14) Da agosto 2017 l'Associazione dei residenti in Svizzera e dei medici anziani (VSAO) conduce una campagna di sensibilizzazione su questo tema. Il VSAO ha anche elaborato soluzioni costruttive e concrete per ridurre l'aumento degli oneri amministrativi, in particolare delegando compiti a un segretariato esterno o adattando software informatici. (15)

4. Fonti

1. Die mentale Gesundheit: Stärkung unserer Massnahmen. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Die WHO-Verfassung: <https://www.who.int/fr/about/who-we-are/constitution>
3. Symptome der Depression: <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/symptomes-depressifs>
4. Bundesamt für Gesundheit (BAG): Bericht «Mentale Gesundheit in der Schweiz – aktuelle Situation und Handlungsfelder» <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dialogbericht-psychische-gesundheit.html>
5. STALLMAN, H. M. (2010), Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45: 249-257
6. Howard, D. E., Schiraldi, G., Pineda, A., & Campanella, R. (2006). Stress and mental health among college students: Overview and promising prevention intervention. In M. V. Landow (Ed.), *Stress and mental health of college students* (pp. 91-123). New York: Nova Science.
7. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, und al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Jama*. Jun2016;316(21):2214.
8. Roelandt JL, Caria A. Stigma! Vaincre les discrimination en santé mentale. *L'information psychiatrique* 2007; 83; 0-0
9. Jay Fink P, Allan Tasman. *Stigma and mental illness*. American Psychiatric Press 1992; 153
10. Wasson LT, Cusmano A, Meli L, Louh I, Falzon L, Hampsey M, und al. Association Between Learning Environment Interventions and Medical Student Well-being. *Jama*. Jun2016;316(21):2237.
11. Lindemann F, Rozsnyai Z, Zumbunn B, Laukenmann J, Kronenberg R, Streit S. Assessing the mental wellbeing of next generation general practitioners: a cross-sectional study. *BJGP Open* <https://bjgpopen.org/content/bjgpopen/early/2019/10/15/bjgpopen19X101671.full.pdf>
12. Ärzemangel: Jeder fünfte Arzt wechselt den Beruf, NZZ, 13.09.15 <https://www.nzz.ch/nzzas/nzz-am-sonntag/jeder-fuenfte-arzt-wechselt-den-beruf-ld.1915>
13. Swiss Medical Students' Association. Absicherung der Qualität und Zukunft des Medizinstudiums. 2016 Nachsehen auf

- :https://swimsa.ch/download/134/AK_20160430_Stellungnahme_Qualitaetssicherung_und_Zukunft_Medizinstudium_D.pdf
14. Lindemann F, Rozsnyai Z, Zumbrunn B, Laukenmann J, Kronenberg R, Streit S. Assessing the mental wellbeing of next generation general practitioners: a cross-sectional study. BJGP Open <https://bjgpopen.org/content/bjgpopen/early/2019/10/15/bjgpopen19X101671.full.pdf>
 15. Ärzemangel: Jeder fünfte Arzt wechselt den Beruf, NZZ, 13.09.15 <https://www.nzz.ch/nzzas/nzz-am-sonntag/jeder-fuenfte-arzt-wechselt-den-beruf-ld.1915>
 16. Die swiss medical students' association - Qualitätssicherung und Zukunft Medizinstudium 2016 : https://swimsa.ch/download/134/AK_20160430_Stellungnahme_Qualitaetssicherung_und_Zukunft_Medizinstudium_D.pdf
 17. Motivation constante du corps médical hospitalier malgré une bureaucratisation croissante - Etude concomitante à l'occasion de l'introduction de SwissDRG et du projet de tarifs hospitaliers en réadaptation et en psychiatrie, effectuée sur mandat de la FMH, 5e étude 2015. Disponible à: https://www.fmh.ch/files/pdf17/20160106_FMH-Begleitforschung_Kurzbericht_F.pdf
 18. Der Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte - Um was geht's? <https://www.medizin-statt-buerokratie.ch/um-was-gehts/>