

# Disturbi mentali: cosa sono e quanti ne soffrono nel mondo

Data: 12 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Le malattie mentali (**psichiatriche** o **psicologiche**) riguardano i disturbi del pensiero, dell'emotività e/ o del comportamento. Piccoli turbamenti in tali aspetti della vita sono comuni, ma quando provocano notevoli disagi al soggetto o interferiscono con la sua quotidianità, vengono considerati una malattia mentale o un disturbo psichico.

Circa il **50%** degli adulti soffre di una malattia mentale in un determinato momento della propria vita. Oltre la metà di tali persone accusa sintomi da moderati a gravi. Infatti, le malattie mentali rappresentano 4 delle 10 principali cause di invalidità nei bambini di età pari o superiore a 5 anni, prima fra tutte la depressione. Nonostante l'alta incidenza della malattia mentale, solo il **20%** circa dei soggetti affetti da un disturbo mentale si rivolge a uno specialista.

**L'OMS** calcola che nel mondo ci siano 450 milioni di persone che soffrono di disturbi mentali, neurologici o del comportamento, e che la gran parte di questi disturbi non siano nè diagnosticati nè trattati. A livello mondiale, i disturbi neuropsichiatrici sono causa di morte per 1.105.000 persone (anno 2002); in 13 mila casi la principale causa di morte è direttamente correlata alla presenza di disturbi depressivi. Secondo alcune ricerche le persone in condizione di disagio mentale sarebbero invece, secondo le stime più attendibili, oltre 900 milioni, circa il 13% della popolazione mondiale.

La somma delle persone in una condizione più o meno grave di sofferenza psichica risulta quindi di un miliardo abbondante di soggetti, cioè un quinto della popolazione globale.

Se riportiamo questi dati alla realtà del nostro paese, possiamo avanzare l'ipotesi che circa dieci milioni di italiani soffrano per un disagio o per un disturbo mentale.

I disturbi mentali più diffusi sono nell'ordine: **depressione, schizofrenia e demenza**.

Mente e cervello non sono la stessa cosa, anche se legati indissolubilmente. Oltre cento miliardi di neuroni aprono e chiudono nel nostro cervello una miriade infinita di collegamenti, a seconda delle esperienze che facciamo e del significato che diamo loro.

Quando è una parte del corpo a dover essere curata è giusto che il paziente stia a letto, che i medici lo visitino, toccandolo, auscultandolo, facendo delle analisi per trovare la natura del male. Ma la psichiatria si è separata dalla neurologia proprio per l'impossibilità di considerare i disturbi psichici esclusivamente come disturbi del cervello.

**Non esiste una linea di confine assoluta fra salute e malattia mentale.**

Malgrado gli straordinari progressi nella comprensione e nel trattamento di tali disturbi, essi continuano a essere tuttora stigmatizzati. Ad esempio, talvolta i malati vengono colpevolizzati per la propria malattia o considerati pigri o irresponsabili. La malattia mentale è considerata meno reale o riconosciuta rispetto a una malattia fisica, ragion per cui le compagnie assicuratrici sono più riluttanti a coprire i costi del trattamento.

Non è sempre possibile distinguere chiaramente la malattia mentale dal comportamento normale. Ad esempio, distinguere una normale tristezza dalla depressione può risultare difficile in quei soggetti che hanno vissuto una perdita significativa, come la morte del coniuge o di un figlio, perché entrambe le situazioni prevedono tristezza e umore depresso. Analogamente, decidere se una diagnosi di disturbo d'ansia sia applicabile a soggetti che vivono preoccupazioni e tensioni sul lavoro è piuttosto difficile, poiché tali sentimenti sono comuni per la maggior parte delle persone. Per la diagnosi è bene quindi rivolgersi a chi di competenza, come [BetterHelp.com](https://www.betterhelp.com)

Per tale motivo, la malattia e la salute mentale devono essere considerate su una scala continua basandosi su:

1. Gravità dei sintomi;
2. Durata dei sintomi;
3. Il modo in cui i sintomi incidono sulla capacità di svolgere le funzioni quotidiane.