

Salute mentale e Neuroscienze: un'analisi dell'aumento dei disturbi psicologici



Massimo Colombo

Psicologo esperto in Neuropsicologia e Psicosessuologia clinica, Segretario Associazione Nazionale Psicologi in Farmacia ANPIF, Docente Area Sanitaria Università eCampus

Negli ultimi anni, in particolare dopo la pandemia di Covid-19, si è osservato un aumento significativo dei disturbi psicologici tra gli italiani di ogni età e classe sociale. Secondo l'ANSA, nel 2024 oltre 16 milioni di italiani soffrono di disturbi psicologici di media e grave entità, registrando un incremento del 6% rispetto al 2022. Ansia e depressione si confermano tra le problematiche più diffuse.

Un'indagine pubblicata da "Il Fatto Quotidiano" nel febbraio 2024 sottolinea che negli ultimi tre anni i disturbi mentali sono aumentati del 28%. Emi Bondi, presidente della Società Italiana di Psichiatria, evidenzia che la prevalenza delle patologie psichiatriche potrebbe presto superare quella delle malattie cardiovascolari. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato un allarme globale in merito, rilevando che i sintomi depressivi sono quintuplicati, colpendo una persona su tre.

Le Cause dell'Aumento dei Disturbi Mentali

Le cause principali di questa crescita includono:

- Lo shock pandemico, che ha lasciato un impatto duraturo sulla salute mentale;
- L'incertezza globale e la paura legate ai conflitti internazionali;
- L'aumento del disagio economico e sociale, aggravato da una società sempre più competitiva e tecnologicamente avanzata.

Questi fattori richiedono uno sforzo adattivo considerevole, aumentando i livelli di stress e contribuendo all'insorgenza di patologie psichiche.

L'Incremento delle Malattie Neurologiche

Parallelamente all'aumento dei disturbi mentali, vi è una crescita preoccupante delle malattie neurodege-

nerative come l'Alzheimer. Il Rapporto mondiale 2024 della London School of Economics and Political Science, redatto da Alzheimer's Disease International, stima che le patologie neurodegenerative supereranno quota 3 milioni entro il 2050.

Secondo la Società Italiana di Neurologia (SIN), tra il 1990 e il 2021 i disturbi neurologici sono diventati la principale causa di disabilità e la seconda causa di morte a livello globale, con nove milioni di decessi all'anno.

Tra le patologie più diffuse troviamo:

- Ictus (stroke)
- Demenze
- Cefalee croniche
- Epilessie
- Malattie genetiche e rare

In Italia, il progressivo invecchiamento della popolazione sta favorendo un incremento delle malattie neurologiche e mentali correlate all'età.

L'Importanza della Psicologia Clinica e della Neuropsicologia

Secondo studi epidemiologici, un italiano su cinque soffre di almeno un disturbo psichico, con ansia e depressione tra le condizioni più comuni. Questa percentuale è superiore alla media europea e dimostra la crescente necessità di professionisti specializzati nel trattamento della salute mentale.

Gli operatori sanitari direttamente coinvolti in questa emergenza includono:

- Psicologi e neuropsicologi
- Psichiatri e neurologi
- Medici di medicina generale e infermieri

A causa dell'aumento delle richieste di supporto psicologico, molte istituzioni universitarie, tra cui eCampus

e CeRFAS, stanno promuovendo Master Universitari, corsi di aggiornamento e percorsi di formazione avanzata per specializzare ulteriormente i professionisti del settore. Questi percorsi formativi mirano non solo a fornire competenze cliniche approfondite, ma anche a integrare approcci innovativi e multidisciplinari nella gestione della salute mentale.

I programmi includono moduli sulla psicoterapia cognitivo-comportamentale, la neuropsicologia applicata, le tecniche di intervento basate sulla mindfulness e l'uso di nuove tecnologie come la realtà virtuale e la stimolazione magnetica transcranica. L'obiettivo è formare esperti capaci di affrontare le sfide della salute mentale moderna, fornendo strumenti efficaci per la diagnosi, la prevenzione e il trattamento dei disturbi psicologici.

Queste iniziative rappresentano un passo fondamentale per rispondere alla crescente domanda di professionisti altamente qualificati e per garantire un'assistenza più mirata e personalizzata ai pazienti.

Nuovi Modelli di Cura: Dal Medico al Paziente

La visione della clinica sta cambiando. Il celebre film "Patch Adams" ci insegna che curare una persona è più importante che curare solo una malattia. Questa filosofia è condivisa da Ippocrate, il quale sosteneva che "è più importante sapere che tipo di persona abbia una malattia, che sapere che tipo di malattia abbia una persona."

Le più recenti scoperte scientifiche sottolineano l'importanza di un approccio multidisciplinare alla cura, in cui il paziente è al centro e non solo la patologia. La necessità di integrare le competenze psicologiche nelle diverse professioni sanitarie è sempre più evidente, sia per migliorare la qualità della vita del paziente sia per rendere più efficace il trattamento.

Il Ruolo dello Psicologo di Base e delle Farmacie

Un esempio dell'evoluzione della psicologia clinica è rappresentato dalla figura emergente dello *Psicologo di base*, che sta entrando a far parte del sistema sanitario nazionale accanto ai medici di famiglia. Anche le farmacie stanno assumendo un ruolo sempre più centrale nella sanità territoriale, diventando presidi sanitari di supporto alla comunità.

Dal 2004, grazie all'Associazione Nazionale Psicologi in Farmacia (ANPIF), si è consolidata la figura dello *Psicologo in Farmacia*, che fornisce un primo aiuto psico-

logico direttamente sul territorio, facilitando l'accesso alle cure per molti pazienti.

Tecnologie Innovative e Strumenti Clinici

L'innovazione tecnologica sta rivoluzionando il settore della salute mentale. Tra gli strumenti più avanzati troviamo:

- **Biofeedback e Neurofeedback:** Il biofeedback è una tecnica che consente di monitorare e regolare le funzioni fisiologiche del corpo, come la frequenza cardiaca, la tensione muscolare e l'attività cerebrale, attraverso strumenti elettronici. Il neurofeedback, una sua variante avanzata, si focalizza sulla regolazione dell'attività cerebrale, utilizzato in particolare per il trattamento di disturbi come l'ansia, il deficit di attenzione e l'epilessia.
- **Stimolazione Magnetica Transcranica (TMS):** La TMS è una tecnica non invasiva che utilizza campi magnetici per stimolare specifiche aree cerebrali. È particolarmente efficace nel trattamento della depressione resistente ai farmaci, dei disturbi d'ansia e del dolore neuropatico. Studi recenti ne hanno evidenziato l'efficacia anche nella riabilitazione post-ictus e nel trattamento di alcune forme di schizofrenia.
- **Stimolazione Transcranica a Corrente Continua (tDCS):** La tDCS sfrutta l'applicazione di una lieve corrente elettrica diretta sul cuoio capelluto per modulare l'attività neuronale. Viene utilizzata nella riabilitazione motoria post-ictus, nel trattamento del dolore cronico e per migliorare le capacità cognitive, come memoria e apprendimento.
- **Tecniche di rilassamento e ipnosi clinica:** Le tecniche di rilassamento, come la respirazione diaframmatica, la mindfulness e il training autogeno, sono strumenti fondamentali per la gestione dello stress e dei disturbi psicosomatici. L'ipnosi clinica, invece, è impiegata per il trattamento di dolore cronico, fobie e disturbi d'ansia, attraverso l'induzione di uno stato di trance controllata che permette un migliore accesso alle risorse mentali del paziente.
- **Terapie basate sulla Realtà Virtuale (VR):** Le *terapie immersive* basate sulla realtà virtuale stanno rivoluzionando il trattamento dei disturbi psicologici. La VR viene utilizzata per la *terapia dell'esposizione* nei disturbi fobici e post-traumatici, per la riabilitazione cognitiva e motoria nei pazienti con deficit neurologici e persino per il potenziamento delle competenze sociali nei soggetti con autismo.

Queste tecnologie sono utilizzate sia da psicologi clinici sia da altri professionisti sanitari, per migliorare l'efficacia dei trattamenti e fornire nuove soluzioni terapeutiche.

Solo attraverso un impegno congiunto tra istituzioni, professionisti e comunità sarà possibile costruire un sistema sanitario più efficiente, umano e resiliente di fronte alle sfide del futuro.

Conclusioni

La psicologia clinica e la neuropsicologia sono oggi più che mai centrali nel panorama sanitario. Queste discipline giocano un ruolo cruciale non solo nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi mentali, ma anche nella prevenzione e nella promozione del benessere psicologico.

Lo studio della psicologia, integrato con le neuroscienze e le tecnologie avanzate, rappresenta un'opportunità fondamentale per migliorare la salute mentale e la qualità della vita delle persone, offrendo nuove strategie terapeutiche e strumenti diagnostici più precisi. L'approccio multidisciplinare tra psicologia, neurologia e psichiatria permette di affrontare con maggiore efficacia le patologie complesse, favorendo una presa in carico globale del paziente. Inoltre, l'integrazione delle tecnologie digitali, come l'intelligenza artificiale e la realtà virtuale, sta rivoluzionando il modo in cui si comprendono e trattano i disturbi psicologici, rendendo le terapie più accessibili e personalizzate.

L'umanizzazione della cura è la chiave per un sistema sanitario più efficace e inclusivo, in cui il benessere del paziente diventa la priorità assoluta. Un approccio centrato sulla persona non solo migliora l'esperienza del paziente, ma aumenta anche l'efficacia delle cure e la soddisfazione dei professionisti sanitari.

Per affrontare le sfide future, è essenziale investire nella formazione dei professionisti della salute mentale e nell'innovazione delle terapie, garantendo un supporto adeguato a chi ne ha bisogno. L'educazione continua e l'aggiornamento scientifico sono strumenti fondamentali per gli operatori sanitari, permettendo loro di integrare nuove metodologie terapeutiche e approcci interdisciplinari nel proprio lavoro quotidiano.

Inoltre, è necessario promuovere politiche sanitarie che incentivino la prevenzione e l'accesso equo alle cure per tutti i cittadini, riducendo il divario tra i vari livelli di assistenza. L'integrazione tra medicina tradizionale e nuove tecnologie, come la telemedicina e le applicazioni di intelligenza artificiale, rappresenta un'opportunità per ottimizzare i servizi sanitari e personalizzare i trattamenti in base alle esigenze individuali dei pazienti.