



Giornata mondiale della salute mentale, 10 ottobre 2024

“It is time to prioritise mental health in the workplace”.

Il tema dell’OMS per la giornata mondiale della salute mentale di questo 10 ottobre 2024 è riferito alla salute mentale sul lavoro: *“È tempo di dare priorità alla salute mentale nei luoghi di lavoro”.*

Il titolo vuole sottolineare la forte connessione tra salute mentale e lavoro.

Numerosi studi indicano che oltre il 30% dei lavoratori riscontra significativi livelli di stress, e che il 20% di essi presenta sintomi riconducibili a disturbi d'ansia o depressione. Secondo il rapporto dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le condizioni di salute mentale non trattate possono comportare una perdita di produttività pari a circa 1 trilione di dollari ogni anno a livello globale. Tali dati evidenziano la necessità urgente di intervenire in modo strategico per migliorare il benessere psicologico nei posti di lavoro.

Una salute mentale compromessa può portare a prestazioni ridotte, assenze dal lavoro e aumento del turnover del personale. Depressione e ansia da sole comportano la perdita di circa 12 miliardi di giornate lavorative ogni anno.

Con il 60% della popolazione mondiale al lavoro, è necessaria un'azione urgente per garantire che il lavoro prevenga i rischi per la salute mentale e protegga e supporti la salute mentale sul lavoro.

Un ambiente di lavoro supportivo favorisce la salute mentale, fornendo stima e stabilità, mentre cattive condizioni di lavoro

possono danneggiare il benessere mentale, riducendo sia la soddisfazione sul lavoro che la produttività.

Tra i rischi che possono esporre i lavoratori a problemi di salute mentale e psicosociali con significativa ricaduta sulla qualità di vita vi sono la precarietà del posto di lavoro, la limitazione di autonomia, le retribuzioni inadeguate, la scarsa protezione, l'esposizione a molestie ed in generale cattive condizioni di lavoro.

E' di fondamentale importanza che i governi, i datori di lavoro, le organizzazioni che rappresentano lavoratori e responsabili della salute e della loro sicurezza si occupino congiuntamente per migliorare la salute mentale sul lavoro.

In questo contesto, il nostro contributo come Infermieri è di fondamentale importanza per il ruolo chiave che abbiamo come professionisti della salute e che possiamo attuare nella promozione della salute mentale nei luoghi di lavoro.

Grazie alla nostra formazione e competenza, possiamo agire per:

1. Valutare e monitorare il benessere psicologico dei lavoratori, identificando segnali precoci di stress o disagio;
2. Fornire supporto emotivo e consulenza diretta, creando uno spazio sicuro per la condivisione di preoccupazioni e difficoltà;
3. Educare i dipendenti su tecniche di gestione dello stress e strategie di coping, contribuendo a creare una cultura del benessere;
4. Collaborare con altri professionisti della salute e con le risorse umane per sviluppare e implementare programmi di salute mentale personalizzati e interventi di prevenzione;
5. Promuovere un ambiente inclusivo e non stigmatizzante, fondamentale per affrontare le problematiche legate alla salute mentale;
6. Promuovere politiche aziendali che integrino pratiche di prevenzione e sostegno alla salute mentale, creando ambienti che incoraggino la comunicazione aperta, la formazione e la consapevolezza.

L'azione per affrontare la salute mentale sul lavoro dovrebbe essere svolta con il coinvolgimento significativo dei lavoratori e dei loro rappresentanti e delle persone con esperienza vissuta di sofferenza di salute mentale. Investendo sforzi e risorse in approcci e interventi

basati sulle prove sul lavoro, possiamo garantire che tutti abbiano l'opportunità di prosperare sul lavoro e nella vita.

Solo lavorando insieme potremo costruire una società ed ambienti di lavoro sani in cui la salute mentale è realmente considerata una priorità, contribuendo così a migliorare l'efficacia e la sostenibilità delle organizzazioni lavorative, ma soprattutto ottenere quel benessere mentale che è sempre più da preservare per la salute globale di tutti i cittadini.

Bergamo, 9 ottobre 2024

Il Consiglio Direttivo S.I.S.I.S.M.