

Bolzano, i depressi sono 20mila E 5.500 sono considerati gravi

Giornata salute mentale. Cifre in aumento nel Comprensorio sanitario. Crescono le dipendenze da sostanze e web Pesano Covid, inflazione, caro bollette. Il primario Conca: «Prendetevi cura di voi stessi, eliminate tutto quel che è "tossico"»



• Liliana Di Fede (direttrice Assb), Waltraud Deeg (assessora provinciale) e la moderatrice Daniela Dalla Costa



• Il primario di Psichiatria Andreas Conca e Peter Koler del Forum Prevenzione

VALERIA FRANGIPANE

BOLZANO. «Chi decide cosa è normale? Visto da vicino nessuno è normale. La normalità è sopravvalutata». Questo il leit motiv della giornata della salute mentale, presentata in Azienda servizi sociali (Assb), alla presenza, tra gli altri, della direttrice **Liliana Di Fede** «la malattia psichica non deve comportare la limitazione dei diritti», dell'assessora **Waltraud Deeg** «siamo molto meno resilienti di quanto pensiamo» e del direttore sanitario Asl, **Josef Widmann**.

• **Il disagio.** Più colpiti i giovani fino a 25/30 anni e la fascia tra i 40 ed i 55 anni

• **110 consigli.** La guida del Forum Prevenzione ad una vita più serena

I più colpiti.

Il primario di Psichiatria del San Maurizio - **Andreas Conca** - dice che nel Comprensorio sanitario di Bolzano circa ventimila persone soffrono di depressione e 5.500 sono gravi e necessitano di interventi mirati. Dati in costante aumento. «I più colpiti i giovani fino a 25/30 anni, la fascia tra i 40 ed i 55 e gli anziani. In forte sofferenza le donne che hanno pagato carissima la pandemia divise tra lavoro magari in smart, casa, figli in smart e mariti spesso in difficoltà anche lavorative».

Ma oggi cosa pesa?

«Tutto. Ci stavamo riprendendo dal Covid è arrivata la guerra, il caro bollette, l'inflazione, la paura di perdere il lavoro. Durissima in questa situazione andare avanti anche perché non si intravede una prospettiva chiara, una via d'uscita certa». Incertezza, instabilità, insicurezza non aiutano.

«Il problema è molto serio - dice il primario -. Chi soffre di depressione ha il diritto di accedere alla cure ma anche il dovere di far-

lo. E spesso ha poca consapevolezza della propria situazione, fatica a chiedere aiuto, anche per una certa diffidenza verso il sistema, mentre sono sempre presenti lo stigma, pregiudizio e vergogna». «Non ho voglia di alzarmi». «Mi manca il respiro. Ho paura».

Ricaricate l'anima.

Per Conca è fondamentale prendersi cura di sé, ricaricare l'anima. «Non vi sognereste mai di andare a dormire senza aver prima attaccato lo smartphone alla presa? E voi durante il giorno vi ricaricate? Dovreste farlo anche solo per pochi minuti ed allontanarvi da situazioni e da persone "tossiche" che vi assorbono energie e non vi fanno stare bene». Scappate da chi vi butta addosso di tutto e si libera ma vi lascia senza energie.

110 consigli per volersi bene.

Il Forum Prevenzione di **Peter Koler** ha stampato una guida con i 110 consigli per volersi bene. Eccoli. «Fai del movimento, dedicati a qualcosa di nuovo, dai sfogo alla

tua creatività, prenditi del tempo e rilassati, coltiva amicizie, partecipa ad attività sociali (non chiu-derti), parla con qualcuno (non isolarti), accettati così come sei perché le tue potenzialità non sono da sottovalutare e se non ce la fai trova il coraggio di chiedere aiuto».

Aumentano le dipendenze.

Il primario è preoccupato anche dall'aumento delle dipendenze. Tutte. I giovanissimi ma non solo che si aggrappano ad Internet, al cellulare, al web. Si chiudono in un mondo che credono di dominare, ma è il contrario. Continua ad alzarsi l'allerta per l'uso di stupefacenti e droghe. Altre dipendenze sono quella dall'alcol - purtroppo in crescita - dal fumo e dal gioco d'azzardo.

La rete di aiuti.

Uno dei risultati più importanti raggiunti in questi anni è stata la creazione di una rete per la salute mentale tra enti, servizi ed associazioni. Tra queste anche «**Ariadne**» e «**La Strada**». A Bolzano, il

gruppo «**Up&Down**» è attivo da più di dieci anni su questo fronte. Ne fanno parte - tra gli altri - il Servizio psichiatrico del Comprensorio - Assb, la Ripartizione provinciale Politiche sociali e l'«**Officina delle Articolate**».

Josef Widmann sottolinea come in questi tempi la vita di tutti noi è segnata da grandi sfide.

«Oltre alle conseguenze della pandemia, anche la guerra sta influenzando la nostra vita e dobbiamo imparare a gestire nuove problematiche. La salute mentale è una preoccupazione importante e l'Asl, ha ampliato i servizi, istituito numeri di emergenza per le situazioni di crisi ed è un partner importante della rete Psychhelp». Chiunque si senta psicologicamente oppresso - dice Deeg - deve sapere che c'è un aiuto disponibile e che è più che giusto accettarlo: «Il nuovo Piano Sociale Provinciale 2030, attualmente in fase di elaborazione, prevede anche la promozione della salute mentale». La prima persona a cui chiedere indicazioni su come muoversi è sempre il medico di famiglia.

L'associazione Tumore al seno i 15 anni di Mamazone

BOLZANO. Ad ottobre, mese della prevenzione del tumore al seno, l'associazione «**Mamazone** - Donne e ricerca contro il tumore al seno» compie 15 anni. Sia allora che oggi l'obiettivo è quello di diffondere la cultura della prevenzione e di informare sul carcinoma della mammella sui progressi nella terapia e su come affrontare la malattia con maggiore serenità. Una donna su otto si ammala di tumore al seno. Il tumore al seno rimane la causa di morte più frequente nelle donne. Il numero delle persone affette è in continuo aumento. Ma nel contempo diminuisce la mortalità grazie ad una diagnosi precoce conforme a precisi standard qualitativi ed a terapie con farmaci di ultima generazione. Sabato 22 ottobre all'Eurac si terrà una conferenza. Obiettivo è coinvolgere tutte le donne in cura a diventare pazienti informate ed attive. Saranno illustrati, in un linguaggio semplice alla portata anche dei non esperti in materia, i progressi fatti nella ricerca e le terapie di ultima generazione.

La partecipazione è gratuita. La conferenza si terrà in presenza e online.

www.mamazone.it



Covid in aumento Muore un 50 enne polipatologico

• L'Alto Adige registra un altro decesso di un paziente Covid e 222 nuovi casi. La vittima è un uomo 50enne affetto da varie altre patologie. Il numero complessivo delle vittime della pandemia arriva così a 1.551. Attualmente 5.349 altoatesini sono in quarantena, mentre 697 sono stati dichiarati guariti. L'incidenza settimanale ora è di 958 (+6). Secondo i dati nei reparti normali si trovano 144 (+19) pazienti Covid e 5 in terapia intensiva (-1). Altri 6 sono ricoverati nelle cliniche. Patrick Franzoni - medico di Urgenza - e viceresponsabile Emergenza Covid - entra nel dettaglio e dice che le persone in Rianimazione sono positive ma non hanno sintomi del virus: «Sarebbero in intensiva anche senza Covid».

INCONTRI SU BENESSERE E SALUTE

Il mercoledì al CEDOCS

12/10
17:30

**L'infarto miocardico:
cause, manifestazioni**

dott. Walter Pitscheider

26/10
17:30

**Le aritmie cardiache:
sintomi, cure**

dott. Walter Pitscheider

Ingresso all'incontro: 2 euro - Posti limitati

CEDOCS
Corso Italia 13m, Bolzano
0471 930096 - info@cedocs.it
www.cedocs.it

Cedocs: competenti
e convenienti.

Influenza, prime vaccinazioni domani

La campagna. Si parte con le persone a rischio. Dal 2 novembre sarà aperta a tutti

BOLZANO. Da domani in tutto l'Alto Adige, sarà nuovamente possibile vaccinarsi gratis contro l'influenza. La priorità verrà data ai gruppi di pazienti ad alto rischio. Si raccomanda di sottoporsi contemporaneamente sia alla vaccinazione Covid (richiamo) che alla vaccinazione antinfluenzale. Il termine «**twindemia**», attualmente molto in voga, significa la presenza di due endemie nello stesso momento. Come dimostrano i dati preve-

nienti dall'Australia è possibile che, non solo un'ondata invernale di Covid si stia dirigendo verso di noi, ma che sia in arrivo anche una forte ondata di virus influenzale. Pertanto, la vaccinazione rimane importante, sia contro la Covid che contro l'influenza.

Soprattutto per coloro che appartengono ai gruppi a rischio, una doppia infezione potrebbe essere fatale. Si parte con i gruppi a rischio. Questi includono persone di età pari o superiore ai 60 anni, persone particolarmente vulnerabili (ultrafragili e malati cronici) di età pari o superiore ai 18 anni che sono ad alto rischio di complicanze, operatori sanitari,

donne in gravidanza e soggetti adetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo. Questi gruppi di persone possono prenotarsi per la vaccinazione Covid e lo stesso giorno ottenere anche la vaccinazione antinfluenzale. Ricordiamo per il Covid che l'intervallo di 120 giorni viene applicato sia rispetto all'ultima vaccinazione che all'ultima infezione accertata. Tutti coloro che desiderano ricevere la sola vaccinazione antinfluenzale devono chiamare il Cupp (tel. +39 0472 973 850, dal lunedì al venerdì - dalle 8 alle 16). Le prenotazioni saranno possibili dalle ore 15 di oggi. I bambini di età compresa tra i 6 mesi e i 6 anni

possono ottenere la vaccinazione antinfluenzale presso i Servizi Igiene competenti - anche in questo caso previa prenotazione tramite il Cup - tel. +39 0472 973 850, dal lunedì al venerdì - dalle ore 8 alle 16. Anche i medici di famiglia e i pediatri di libera scelta inizieranno a breve con le vaccinazioni antinfluenzali. A partire da giovedì 13 ottobre potranno ritirare il vaccino in farmacia e, a partire da venerdì, potranno somministrarlo ai propri pazienti.

Dal 2 novembre 2022, la vaccinazione antinfluenzale potrà essere somministrata senza alcuna limitazione a tutte le età e a tutti i gruppi di persone.