



Repubblica e Cantone
Ticino

La salute mentale – Progetto sentinelle

Gabriele Barone
Stefania Mastrillo

Repubblica e Cantone Ticino

**Laboratorio di Psicopatologia del Lavoro, Organizzazione
Socio pschiatrica Cantonale, (DSS)
Sezione dell'agricoltura, Dipartimento delle finanze e
dell'economia (DFE)
Associazione Donne Contadine Ticinesi
Giovani Contadini Ticinesi
Unione Contadini Ticinesi**

Di che cosa parleremo

- La salute mentale e i pregiudizi sulla salute mentale
- Rischi psicosociali: Stress e burnout
- Quando stress e burnout generano ansia e depressione
- L'importanza di non trascurare i sintomi
- Il progetto sentinelle
 - Il ruolo e la funzione delle sentinelle

Ci teniamo a dire fin da subito che ciò di cui parleremo questa sera non è legato alle cause o alle situazioni specifiche solo del mondo agricolo.

La salute mentale è un tema che riguarda tutti

Il disturbo mentale, quando diagnosticato, non fa distinzioni: può toccare chiunque.

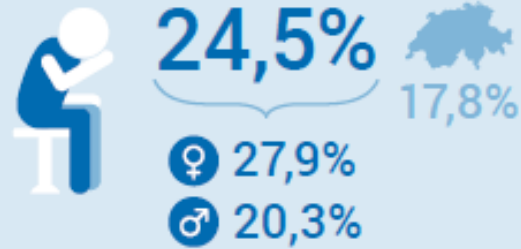
È importante parlarne, anche, e soprattutto, quando si sta bene; sensibilizzare il tema permette di riconoscere la problematica, su di sé o su gli altri, e questo è importante per poter poi aiutare la persona.

Ci sono delle professioni che sono più a rischio, come la vostra, ma i sintomi, quando diagnosticati, sono uguali per tutti.

La salute mentale è un tema che riguarda tutti

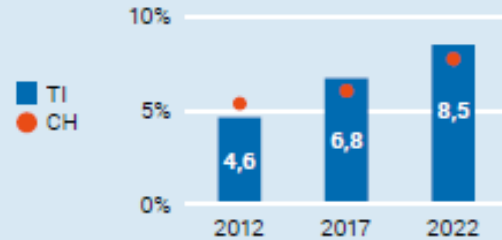
Stato di salute psichica

Disagio psicologico



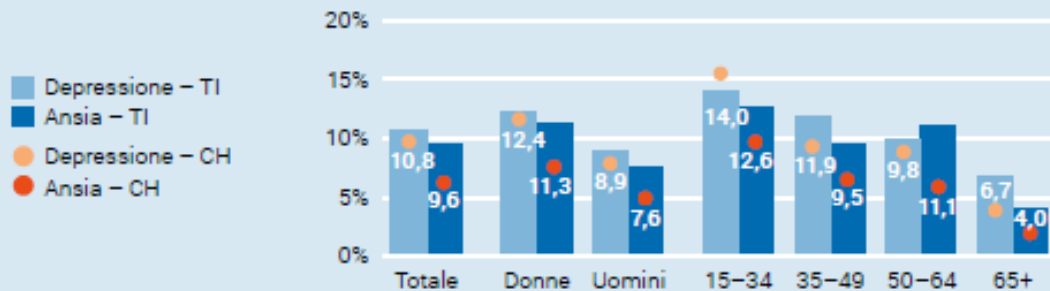
Persone con disagio psicologico medio o grave

Trattamento di problemi psichici



Persone che sono state in cura negli ultimi 12 mesi per un problema psichico

Sintomi di depressione e ansia da medi a gravi



La salute nel Cantone Ticino

Risultati dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2022

Panoramica della salute mentale

La salute mentale dipende da molti fattori.

È la base del nostro benessere e del nostro equilibrio personale, ma anche della possibilità di partecipare pienamente alla vita sociale e di farne parte.

Quando viene a mancare o si compromette, le conseguenze si riflettono su ogni aspetto della vita, non solo per chi ne soffre, ma anche per le persone vicine.

Ricerca di equilibrio

La salute mentale non significa solo **non essere malati**.

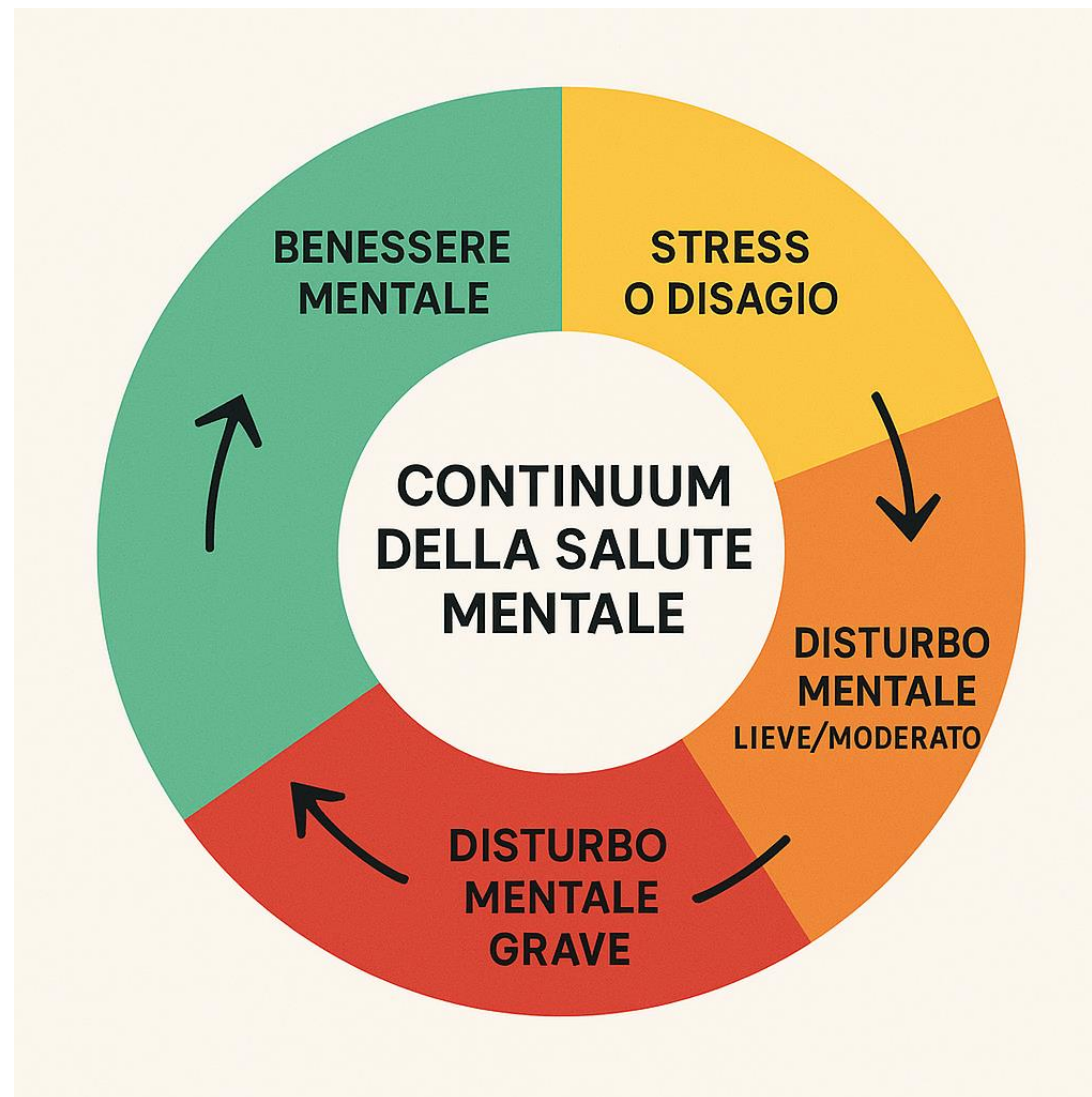
Vuol dire non farsi travolgere dalle preoccupazioni (che esistono), saper gestire la rabbia o la tristezza, e andare d'accordo con le persone attorno a noi.

La salute mentale è una sfida quotidiana: sta nel cercare equilibrio tra i tanti fattori che la influenzano.

Marie Jahoda, "Current Concepts of Positive Mental Health" (1958)



Il continuum della salute mentale (equilibrio)



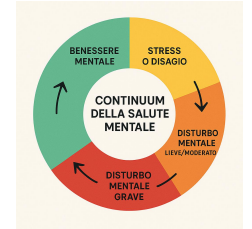
Il continuum della salute mentale (equilibrio)

Da benessere mentale → a stress o disagio

Può avvenire quando:

- Si affrontano periodi di forte stress (lavorativo, scolastico, familiare).
- Si verificano cambiamenti di vita (lutti, separazioni, etc.).
- Non si intravedono strategie efficaci per come affrontare le difficoltà (non vedo via d'uscita).
- Non percepisco o manca il supporto sociale.
- Si trascura il riposo, l'alimentazione, la cura del corpo.

Esempio: un periodo stressante (intenso) al lavoro porta insonnia e irritabilità → disagio emotivo/ansia (« e se non ce la facessi?»).



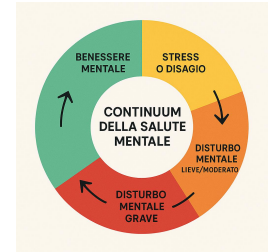
Il continuum della salute mentale (equilibrio)

Da stress o disagio → a disturbo mentale lieve/moderato

Avviene se:

- Lo stress o le emozioni negative diventano croniche.
- Non si cerca aiuto psicologico o medico (posso farcela da solo).
- Subentra distanziamento ed in seguito isolamento, autocritica elevata o perdita di piacere nelle attività quotidiane.
- Vi sono vulnerabilità traumatiche o genetiche.

Esempio: l'ansia che ogni tanto proviamo evolve in un disturbo d'ansia generalizzato («non ce la facciamo»).



Il continuum della salute mentale (equilibrio)

Da disturbo lieve/moderato → a disturbo mentale grave

Succede quando:

- I sintomi si intensificano e compromettono il funzionamento quotidiano
- C'è assenza di trattamento o il supporto professionale è insufficiente
- Subentrano disturbi concomitanti (abuso di sostanze, disturbi fisici)
- Si perde il contatto con la realtà o emergono pensieri suicidari.

Esempio: molto stress diventa ansia generalizzata, che viene gestita con abuso di alcol (per allentare l'ansia) che evolve in depressione e una depressione non trattata evolve in depressione maggiore.



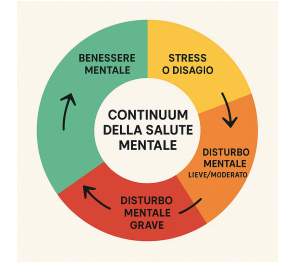
Il continuum della salute mentale (equilibrio)

Da disturbo mentale grave → verso il benessere

Questo è possibile (e scientificamente provato) attraverso:

- Supporto familiare e sociale.
- Terapia psicologica e/o farmacologica adeguata.
- Riabilitazione psicosociale e reinserimento graduale nella vita quotidiana.
- Prevenzione delle ricadute attraverso un accompagnamento.

*Esempio: persona depressa con una terapia adeguata può ritrovare benessere **con il tempo**.*



I pregiudizi della salute mentale

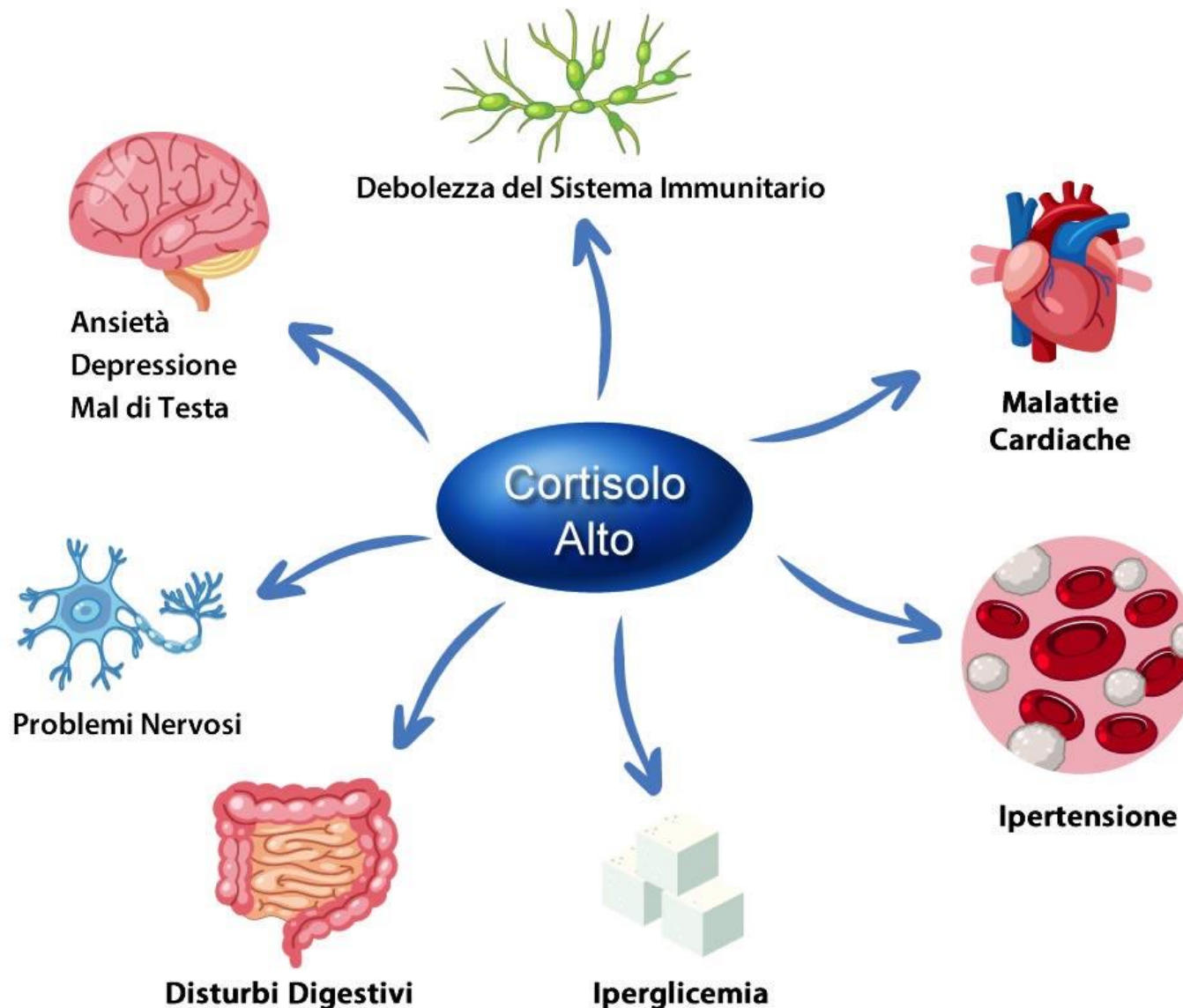
- Facciamo ancora fatica a riconoscere e accettare il disagio mentale come qualcosa che riguarda ognuno di noi e che fa parte del nostro ambiente.
- Un primo passo possiamo compierlo singolarmente accettando le nostre fragilità (non siamo sempre forti), riconoscendole come parte dell'essere umano.
- Non c'è salute senza salute mentale.

I pregiudizi della salute mentale

- A volte si pensa che solo i “pazzi” vadano dallo psicologo o che solo i “deboli” chiedano aiuto. Questo pregiudizio, unito all’idea di dovercela sempre fare da soli, ci impedisce di usare risorse preziose per stare bene, mentalmente e fisicamente.
- Alcune persone evitano di richiedere aiuto per timore della condanna sociale, mentre altre non lo fanno perché lo vivono come un fallimento.
- Chiedere aiuto è un atto di coscienza, è un primo passo per provare a stare meglio e far star meglio chi ci circonda.

Non c'è salute senza salute mentale

Ricordiamoci che corpo e mente sono collegati. Ecco perché dobbiamo prenderci cura della mente se vogliamo avere un corpo che funziona



Panoramica della salute mentale

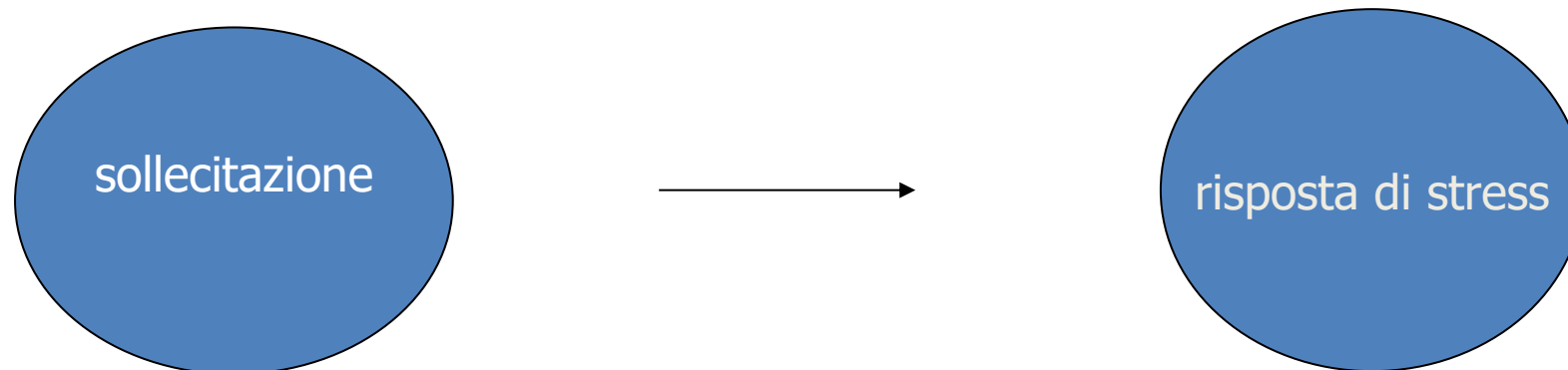
Quando si perde l'equilibrio che ci permette di funzionare bene possiamo manifestare un livello di disagio che potrebbe rientrare in alcune patologie, spesso sottovalutate o non diagnosticate.

La salute mentale ha effetti sulla quotidianità in molti modi, gravando sui familiari e talvolta portando anche fino al suicidio. Per Confederazione e Cantoni questo è quindi un tema prioritario.



Definizione di stress

- Lo stress è la risposta dell'organismo a qualsiasi sollecitazione/stimolo proveniente dall'ambiente esterno.
- ... risposta che permette all'individuo di affrontare le sfide della vita quotidiana e di adattarsi ai cambiamenti e alle novità ...DI SOPRAVVIVERE



Stress

Eustress

Lo stato di stress è fisiologico e naturale, necessario alla sopravvivenza e all'adattamento all'ambiente di tutti gli esseri viventi.

Distress

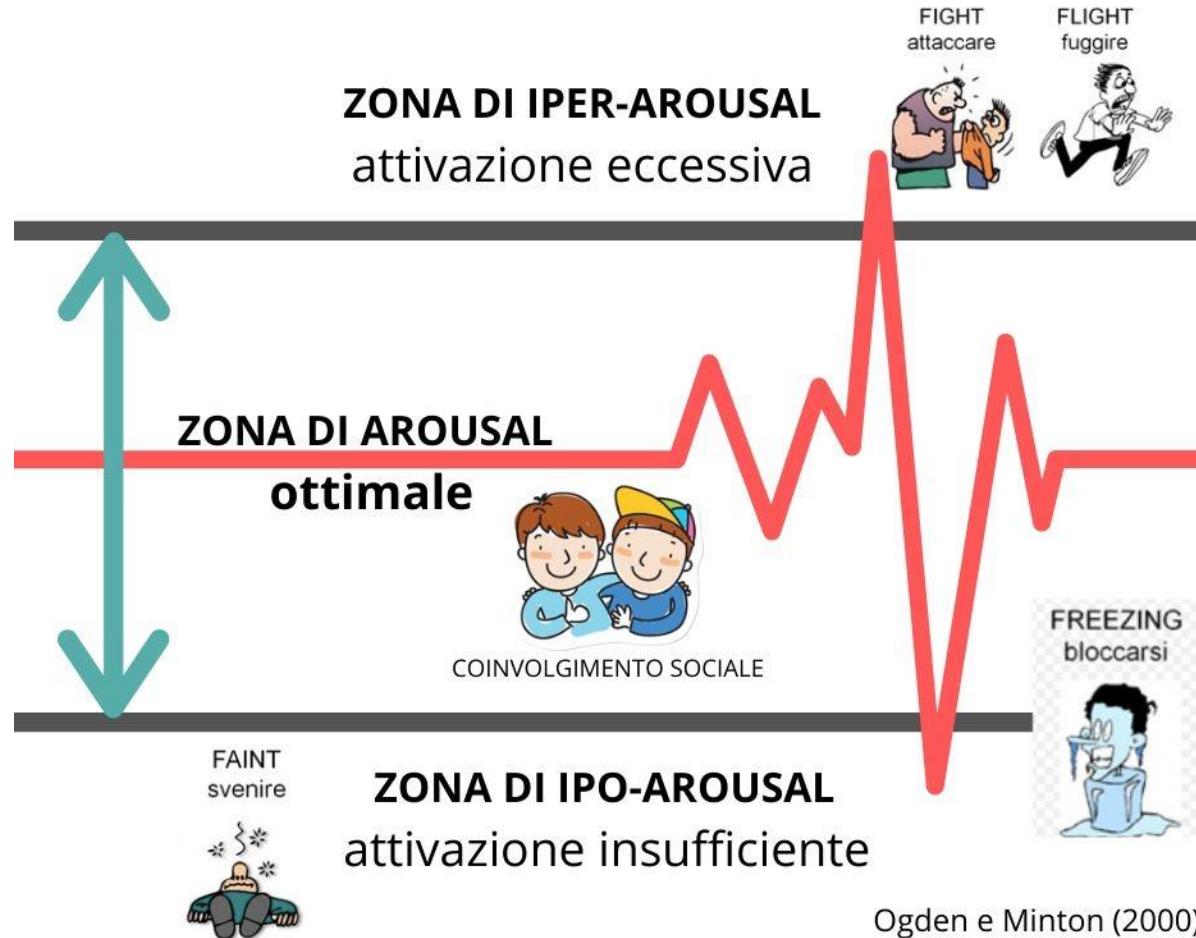
Non è lo stress in sé a farci stare male, ma il fatto di **viverlo troppo a lungo**. Quando la **tensione diventa continua**, perdiamo equilibrio, energia e la capacità di reagire.

Le fasi dello stress

	Stress buono (Eustress)	Stress cattivo (Distress)
Durata	Breve e temporaneo	Prolungato o continuo
Effetto sul corpo	Attiva energia e concentrazione	Esaurisce energie e resistenze
Sensazione	Motivazione, sfida, voglia di fare	Ansia, stanchezza , paura, blocco
Risultato	Migliore rendimento e adattamento	Calo di performance, malessere
Esempi	Prepararsi a una prova, affrontare una novità	Sovraccarico di lavoro, problemi continui, conflitti

Effetti di un evento stressante: Le fasi dello stress

Equilibrio: finestra di tolleranza → siamo capaci a gestire lo stress (dunque comunicazione assertiva che mantiene le relazioni)



Percepito pericolo → rabbia, ansia, panico (devo lottare o fuggire dunque comunicazione aggressiva e impulsiva)

Percepito pericolo → evitamento immobilità (non posso combattere o fuggire mi spengo dunque comunicazione evitante)

Finestra di tolleranza

Perché è importante conoscere la propria finestra di tolleranza

- Capire dove ci troviamo rispetto alla finestra di tolleranza ci aiuta a riconoscere precocemente i segnali di stress.
- Ci permette di comprendere che certe reazioni non sono “un difetto di personalità”, ma risposte automatiche.
- Offre la possibilità di imparare strategie per tornare dentro la finestra: respirazione, movimento, relazione sicura, consapevolezza corporea.

Desideriamo partire riconoscendo una cosa importante: molte delle strategie che vengono proposte per gestire stress e burnout nel vostro contesto **possono sembrare semplicemente impossibili da applicare.**

Sappiamo bene che l'agricoltura non aspetta: gli animali non aspettano, il meteo non aspetta, le scadenze e i debiti non aspettano. E capiamo che sentirsi dire «devi riposarti» o «devi prenderti cura di te stesso» può suonare impossibile dalla realtà quotidiana in cui vivete.

Non vi stiamo dicendo di cambiare il vostro lavoro o di rallentare quando non si può. Quello che vogliamo proporre sono piccole azioni concrete e realistiche, l'unica cosa che davvero è nelle nostre possibilità, perché, al di là delle condizioni esterne che non possiamo modificare, *la vostra salute mentale e fisica resta l'unico strumento essenziale per mandare avanti l'azienda e proteggere la vostra famiglia.*

Non ci sono molte alternative: possiamo scegliere di resistere ad oltranza fino a crollare, oppure possiamo introdurre piccoli gesti strategici per evitare di arrivare al punto di rottura.

Quindi non vi chiediamo di fare l'impossibile. Vi chiediamo di considerare ciò che è *possibile anche se minimo per proteggere voi stessi. Perché il vostro benessere non è un lusso: è una necessità operativa.*”



Ansia



Ansia

L'**ansia** è una risposta emotiva **di apprensione, preoccupazione o tensione** che si manifesta di fronte a una minaccia percepita, reale o immaginaria.

Perché importante parlare di ansia?

- **Perché l'ansia è il campanello d'allarme** del burnout, come il fumo che esce dal trattore prima che il motore si blocchi.
- **Perché riconoscerla in tempo permette di intervenire e** proteggere la salute, il lavoro e la famiglia.

Ansia

1. Stress iniziale – ansia normale

Quando vivi una situazione difficile (una scadenza, un raccolto a rischio, un problema familiare), il corpo **attiva la risposta da “allarme”**:

- Aumenta il battito cardiaco,
- Ti senti più vigile, in allerta,
- Ti concentri di più.

In questa fase **l’ansia non è ancora patologica, è una spinta utile** per reagire. Si chiama **“ansia adattiva”**.

Ansia

2. Stress prolungato – ansia crescente

Se la situazione **dura troppo e non hai tempo per recuperare**, l'organismo rimane “in allerta” per giorni o settimane.

- ti senti sempre teso o preoccupato,
- dormi male,
- ti senti agitato anche senza un motivo preciso.

Qui l'ansia diventa «**fastidiosa**».

Ansia

3. Stress cronico – ansia patologica

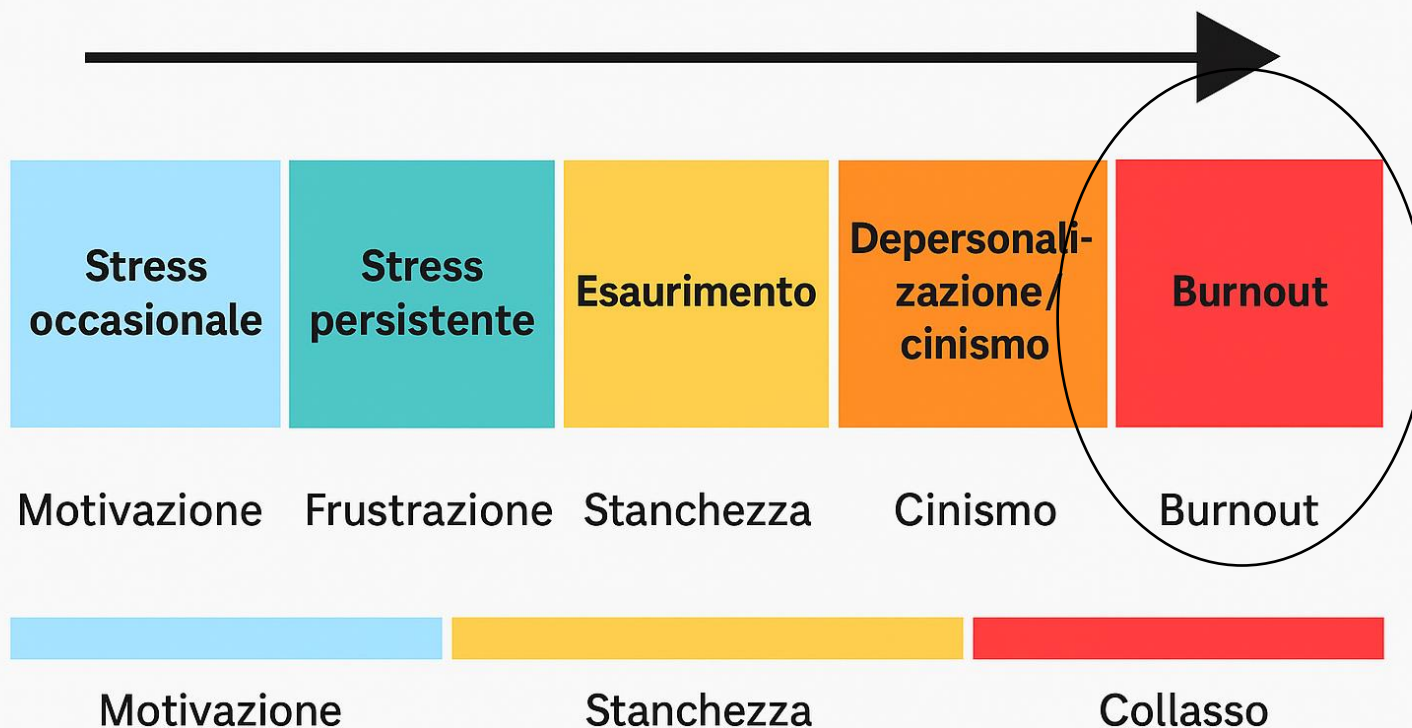
Quando lo stress continua a lungo, il sistema nervoso **non riesce più a calmarsi.**

- palpitazioni, respiro corto, nodo allo stomaco,
- pensieri negativi continui,
- paura di non farcela.

L'ansia diventa costante e dunque disadattativa.

In questa fase si può parlare di disturbo d'ansia da stress cronico o fase pre-burnout.

Dallo stress al burnout



Il burnout



Burnout

- Il burnout rappresenta l'esito negativo di un processo di stress prolungato dunque cronico.
- E' una sindrome caratterizzata da una **progressiva perdita di idealismo, di energia, di obiettivi, una perdita di motivazioni e di aspettative ad essere bravi nel fare bene il proprio lavoro, uno stato di affaticamento o frustrazione nato da un investimento nel lavoro**, un modo di vita o una relazione che ha mancato di produrre la ricompensa attesa.

Burnout

- Vari fattori di stress possono avere un effetto cumulativo, lasciando gli agricoltori in difficoltà. Il disagio psicologico è comune tra gli agricoltori (Roy et al., 2013). Pertanto, **gli agricoltori rappresentano una categoria professionale particolarmente a rischio di burnout.**
- Le donne agricoltrici riportano livelli più elevati di stress mentale, ansia e sintomi depressivi rispetto agli uomini.

Le caratteristiche del burnout

Il burnout è una sindrome caratterizzata da tre dimensioni:

1. Esaurimento emotivo;
2. Depersonalizzazione;
3. Mancata realizzazione personale;

Esaurimento emotivo

- Sensazione di essere emotivamente svuotati dal proprio lavoro e dal rapporto con gli altri.
- Sensazione di stanchezza cronica, anche dopo aver riposato.
- Senso di «pesantezza» all'idea di affrontare una nuova giornata di lavoro / le attività quotidiane, soprattutto quelle a contatto con le persone.
- Aumento delle tensioni e dei conflitti interpersonali.
- Isolamento.

Depersonalizzazione

- Sensazione di indifferenza, distacco nei confronti del lavoro (sensazione di non avere più nulla da dare).
- Negatività verso sé stessi, gli altri e il proprio lavoro.
- Tentativo di sottrarsi alle richieste lavorative .

Mancata realizzazione personale

- Senso di sfiducia nelle proprie capacità.
- Critica del proprio lavoro.
- Senso di fallimento personale.
- Senso di colpa per il proprio atteggiamento

Burnout

Percorso

Cosa succede

Effetto finale

Tante risorse →
Benessere

Energia, soddisfazione,
motivazione

Motivazione

Troppe richieste →
Esaurimento

Stanchezza, irritabilità,
demotivazione

Burnout

Cross over Burnout

Il cross over burnout è un fenomeno studiato in psicologia del lavoro e nelle scienze sociali.

È il **passaggio dello stress o dell'esaurimento emotivo da una persona a un'altra, specialmente tra persone che lavorano o vivono a stretto contatto**. In pratica, le emozioni negative e la stanchezza di chi è in burnout possono “contagiare” colleghi, partner o membri della famiglia.

**SITUAZIONE RISCHIOSA PER LE AZIENDE A CONDUZIONE
FAMILIARE**

Sintomi – campanelli di allarme

Sintomi mentali



Faccio spesso piccoli errori, rompo oggetti per distrazione e dimentico molte cose.

Mancanza di concentrazione



Quando mi sveglio, rimugino e i miei pensieri girano sempre intorno alle stesse cose.

Pensieri ricorrenti

Sintomi fisici



Ho disturbi fisici, sono tesa/o, ho mal di testa, palpitazioni o altri sintomi.

Sintomi fisici

Sintomi emotivi



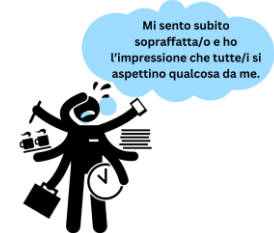
Svolgo il mio lavoro – ma non ne traggio alcuna soddisfazione.

Frustrazione



Sopporto a fatica le persone che mi circondano e mi irritano facilmente.

Irritabilità



Mi sento subito sopraffatto/a e ho l'impressione che tutte/i si aspettino qualcosa da me.

Sovraccarico



Al mattino mi sento stanca/o e faccio fatica persino ad alzarmi dal letto.

Esaurimento

Sintomi comportamentali



Stare con gli altri mi stanca – preferisco isolarmi.

Isolamento



Lavoro dalla mattina alla sera – ma a che scopo?

Disperazione



Non provo più piacere per nulla – tutto mi sembra piatto.

Sfiducia

Cosa fare per lo stress

1. Agire ci restituisce potere sulla situazione e serenità:
 - ✓ Parla con qualcuno di cui ti fidi: un familiare, un collega, il veterinario di fiducia, un addetto ai lavori.
 - ✓ Quando chiedere aiuto: se lo stress non passa andare dal medico per escludere anche le cause fisiche. Se l'origine non è fisica, contattare un professionista.
2. Comunicazione assertiva (comunicare senza aggredire senza subire)
 - ✓ Siamo più tranquilli, perché non teniamo tutto dentro e non esplodiamo all'improvviso.
 - ✓ Evitiamo litigi inutili, ma anche di subire in silenzio: evita malintesi.
 - ✓ Restiamo in relazione con gli altri.

Cosa fare per lo stress

Riconosci che lo stress non è “debolezza”, ma un segnale di sovraccarico.

3. Creare uno spazio di ricarica. Fermarsi più volte durante il giorno – anche solo 5 minuti per scollegarsi mentalmente dal lavoro (turbo siesta).
4. Mettere in ordine i pensieri:
 - ✓ *Cose che non dipendono da me* (meteo, prezzi di mercato)
 - ✓ *Cose che posso controllare direttamente* (es. orari, priorità, pause brevi).

Cosa fare per l'ansia

1. Agire sul corpo (calmare la risposta fisica): respirazione, rilassamento muscolare, riduci alcol/caffè.
2. Gestire i pensieri ansiosi: sostituire i pensieri con dati reali, usare la tecnica del qui e ora.
3. Cambiare il comportamento: parla con qualcuno, organizza la giornata con pause.
4. Quando chiedere aiuto: se l'ansia dura da settimane o interferisce con il lavoro, il sonno o la vita sociale.

Cosa fare per il burnout

Quando ti rendi conto di essere **in burnout** (o vicino a esserlo), significa che **hai dato troppo per troppo tempo** senza più energie di recupero.

1. Fermati e riconosci la situazione

Il primo passo è **accettare** che il tuo corpo e la tua mente ti stanno chiedendo una pausa. Non è debolezza, ma un **meccanismo di protezione**.

- Concediti tempo per **riposare** e recuperare energie.
- **Se puoi**, riduci temporaneamente gli impegni (devi prenderti un momento).
- Evita di “spingere ancora un po’”: peggiora solo l’esaurimento.

Cosa fare per il burnout

2. Parla con qualcuno

- Racconta come ti senti a un amico, familiare o collega.
- Cerca il supporto del medico.
- Cerca il supporto di uno **specialista**: il burnout ha origini emotive che vanno affrontate con strumenti mirati.

Depressione





Quando parliamo di depressione, non lo facciamo per creare allarmismo. Ma *la prevenzione è la forma più alta di protezione* che possiamo offrirvi.

Si può arrivare a quel punto, ma soprattutto *si può anche tornare indietro*.

Il nostro obiettivo non è spaventarvi, ma evitarvi di arrivare a uno stato di esaurimento o sofferenza profonda. Capire i segnali in anticipo permette di intervenire con piccoli passi, prima che la mente e il corpo si esauriscano del tutto.

Parlarne non è allarmismo: è responsabilità e cura. Parlare di depressione significa creare consapevolezza, offrire strumenti, e ricordare che *nessuno è solo e che esistono vie d'uscita*.

Depressione

- La depressione è uno dei disturbi più frequenti nella popolazione. Una rilevazione in Ticino indica che nel 2022: 1 persona su 10 ha sperimentato sintomi depressivi da moderati a importanti.
- Questi dati evidenziano che nella fascia d'età più giovane (15-34 anni) la componente principale è la stanchezza e la mancanza di energia.

Non vogliamo allarmarvi, ma prevenire è importante. Si può tornare a stare bene.

Fattori di rischio per la depressione

Alcuni fattori di rischio riguardo lo sviluppo di sintomi depressivi:

1. Genetica
2. Eventi avversi nell'infanzia
3. Situazioni traumatiche
4. Stress
5. Mancanza di supporto sociale

Depressione

- Non è solo nella nostra testa.
- Non è raro che queste persone vengano ancora stigmatizzate e le si etichetta come «svogliate» o «incapaci di reagire», quando nella realtà la loro sofferenza aderiva anche da un cambiamento organico nel cervello.

Campanelli di allarme

La depressione si manifesta sia nei pensieri e nell'umore sia nel corpo:

- Si può provare sensazione di vuoto, tristezza persistente, apatia.
- A volte compaiono pensieri negativi o di morte.
- Anche il corpo cambia: stanchezza cronica, manca l'energia, il sonno è disturbato e ci si può sentire agitati o rallentati.
- Isolamento, perdita di interesse per il lavoro, aumento consumo alcol o stupefacenti.
- Un sintomo comune è la ruminazione: cioè pensare continuamente alle cose tristi, senza riuscire a trovare una soluzione o a staccare la mente.

Campanelli di allarme

Questi sintomi si accompagnano spesso alla sensazione di aver fallito, non trovare soluzioni ai problemi, chiusura in se stessi, distacco dalla famiglia e dagli amici e abbandono dei propri interessi.

Interessi che per gli agricoltori sono spesso legati alla **forte identità lavorativa** e **valori di autosufficienza**, che rendono difficile chiedere aiuto. **Il lavoro che era la mia missione di vita è ora la causa del mio malessere.**

Il lavoro della terra non è solo un mezzo di sostentamento, ma un modo di appartenere al mondo, Wendell Berry, "The Unsettling of America" (1977)

Cosa fare

- 1. Riconoscere che non stai bene e che non puoi cambiare da sola/a la situazione:** la depressione non è mancanza di forza di volontà. È una risposta del cervello e del corpo a uno stress prolungato o a una situazione emotivamente pesante.
- 2. Parlarne con qualcuno di fiducia.** Chiedere supporto non toglie nulla al nostro valore, anzi lo rafforza.
- 3. Consultare un professionista.**

Ansia e depressione

Un depresso e un ansioso siedono sul bordo di un fiume. Il depresso sussurra: non arriverà nulla di buono da questo fiume, l'acqua è scura e torbida, il cielo plumbeo e gravido di pioggia. L'ansioso ribatte, con voce più squillante: grandi pericoli sono in arrivo dall'acqua e dal cielo, e anche gli alberi qua dietro sono minacciosi e pullulano di nemici.

Il mondo del depresso è vuoto e sguarnito, ma sicuro nel suo essere privo di vita; quello dell'ansioso eccitante e pieno di vita, ma minaccioso. In ognuno di noi vivono almeno un depresso e un ansioso: a volte, l'ansia ci aiuta a tenere a bada la depressione, perché con l'ansia si vive male, ma si vive; mentre la direzione della depressione è la fine della vita, o perlomeno la sua assenza. Tanto vale farseli amici, dar loro un po' di spazio di parola. Ma quando è troppo, quando l'ansia ci toglie il sonno, o quando

la depressione si fa troppo forte, è bene cercare aiuto. Chi è sano di mente sa che la salute sia fisica sia psichica è un'alchimia delicata. Ansiolitici e antidepressivi sono i farmaci più venduti nel nostro mondo: bene che esistano, ma poi possiamo imparare a gestire le nostre emozioni con la pratica, la parola e il respiro, e lasciare accanto al fiume profondo del nostro Sé il depresso e l'ansioso che albergano dentro di noi, e che pure hanno verità da portarci in dono.

CLAUDIA CRIVELLI

PSICOTERAPEUTA ASP/SPV



Il suicidio

Il suicidio in ambito rurale è oggi considerato un problema di salute pubblica legato a **stress occupazionale cronico, senso di abbandono, debiti, e senso di fallimento personale.**

Uno studio svizzero del 2020 (*Swiss Medical Weekly* (SMW)) ha trovato che il tasso di suicidio per **agricoltori maschi era 38,1 per 100.000** (che rappresenta il numero di suicidi annuali in una popolazione di 100.000 uomini) rispetto a 32,6 per uomini con altre professioni.

Il suicidio è un rischio reale nel settore agricolo svizzero

Fattori di rischio per il suicidio

Nella letteratura è emerso che un gran numero di fattori di rischio al suicidio appartengono allo stato interno della persona:

- Depressioni
- Mancata considerazione dei limiti del proprio corpo
- Isolamento sociale
- Vergogna nel chiedere aiuto
- Percezione negativa di se stessi
- La forte interazione tra la personalità e l'identità/vocazione di agricoltore

I fattori esterni possono essere la scintilla, ma è lo stato interno della persona a determinare quanto quella scintilla diventa pericolosa.

Campanelli di allarme

Segnali che possono mettere in allerta riguardo il rischio di mettere in atto il suicidio sono i seguenti:

- Isolamento volontario
- Rinunciare alle proprie attività o interessi
- Cambiamento brusco delle abitudini
- Pensieri di morte
- Stoccaggio di farmaci
- Distribuzione di oggetti personali o consegna di una lettera d'addio
- A volte una scomparsa immediata e inattesa dei sintomi può essere sospetta

L'isolamento sociale rappresenta uno dei maggiori predittori del suicidio.

Il suicidio è una risposta estrema a un dolore emotivo che diventa insopportabile e che la persona percepisce di non poter più gestire. Quando il cervello non vede soluzioni possibili, l'idea del suicidio emerge come **tentativo di fermare la sofferenza, non come rifiuto della vita in sé.**

Cosa fare

- **Parla con qualcuno di fiducia:** Può essere un amico, un familiare, un collega. **SCRIVI** se non vuoi parlare.
- Contatta un servizio di emergenza o un numero di crisi (chiama il 143).
- Vai in un pronto soccorso.
- Un **luogo sicuro** dove puoi andare se senti che la situazione diventa insostenibile (casa di un amico, ospedale, struttura specializzata).

L'importanza di non trascurare i sintomi



Prendersi cura della propria salute mentale

Fattori protettivi:

- Rispettare i propri limiti;
- Prendersi cura di sé e del proprio corpo (non scontato);
- Individuare le capacità individuali (maggiore percezione di controllo della situazione);
- Allacciare e coltivare i rapporti sociali con una comunità che condivide i nostri valori: con i pari;
- **Saper chiedere aiuto in caso di bisogno.**

Prendersi cura della propria salute mentale

- Costruire una rete (associazioni, medico, consulenti etc.)
- Prendersi anche del tempo per «ricaricare le batterie».
- **Saper chiedere aiuto in caso di bisogno.**

Prendersi cura della propria salute mentale

1. Cuscinetto

Significa proteggersi dallo stress. Le risorse, come il supporto delle persone vicine o la possibilità di prendersi una pausa, agiscono come **un cuscinetto**, che **assorbe l'urto delle difficoltà**.

Esempio: Quando c'è un periodo pesante, parlare con qualcuno di fiducia può evitare che lo stress diventi troppo forte.

Prendersi cura della propria salute mentale

2. Rinforzo

Significa potenziare la propria capacità di reagire. Le risorse non solo proteggono, ma **danno forza e fiducia** per affrontare i problemi.

Esempio: Avere competenze, sentirsi utili e riconosciuti nel proprio lavoro rafforza la motivazione e aiuta a tenere duro nei momenti difficili. Sapere che abbiamo un cuscinetto, ci rinforza.

Prendersi cura della propria salute mentale

3. Costruzione

Significa crescere e creare nuove risorse nel tempo. Superare le difficoltà permette di imparare, migliorare e diventare più resilienti.

Esempio: Dopo un anno difficile, un lavoratore può aver imparato nuove strategie e creato nuovi contatti che lo aiuteranno in futuro.

Supporto sociale

- Il supporto sociale è una risorsa importante quando siamo in una situazione di stress. Possiamo ricercare diversi tipi di supporto da colleghi, amici, familiari e compagni di vita.
- Il supporto comprende l'ascolto, il sentirsi compresi e rassicurati. Ricevere consigli dagli altri per dei problemi che dobbiamo risolvere.
- Il supporto degli altri ci permette di affrontare meglio le difficoltà.
- Parlare con gli altri ci può aiutare a rinforzarci. Quando sentiamo che le nostre idee e le nostre qualità vengono valorizzate dagli altri, sperimentiamo questo tipo di supporto.

Supporto sociale

Cose che sarebbe meglio non dire a chi sta soffrendo per problemi di salute mentale:

Devi solo reagire (fa sentire in colpa)

C'è chi sta peggio di te (sminuisce)

Pensa positivo (non basta la volontà)

Dai, non è così grave (minimizza)

Alla fine hai la salute (minimizza)

Non pensarci (non basta la volontà)

Guardi il bicchiere mezzo vuoto (giudica)

Supporto sociale

Cose da poter dire a chi sta soffrendo per problemi di salute mentale

È difficile lo so

Va bene anche star male

Te la senti di parlarne

Capisco che ora non stai bene

**Accettare se
stessi**

**Rimanere in
contatto con
amici e colleghi**

Parlarne

**Chiedere
aiuto**

**Non aspettare che
passi da solo: prima
si interviene migliore
è il recupero**

**Non
arrendersi**

Prevenzione: Progetto sentinelle

Interventi tra pari (“peer support”)

- **Da uno studio è emerso che le persone che ricevono supporto emotivo da amici o pari mostrano maggior probabilità di cercare aiuto professionale.**
- La connessione sociale è uno dei fattori protettivi più forti contro il suicidio.

Studio: Richards et al. (2019), *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Prevenzione: Progetto sentinelle

In uno studio sulla salute mentale degli agricoltori in Svizzera (Swiss TPH, 2025), coloro che avevano regolari incontri o conversazioni con colleghi presentavano:

- **-30% di rischio di burnout**
- **+25% di punteggio nel benessere psicologico**

La *coorte* (800 agricoltori che vengono seguiti dal 2022 negli anni per osservare come cambia la loro salute, il loro benessere e le loro condizioni di vita) di *FarmCoSwiss* ha mostrato che la **connessione sociale tra pari** è uno dei più forti predittori di benessere sostenibile.

Obiettivo principale studio: *capire come il lavoro agricolo influisce sulla salute mentale e fisica, e quali fattori proteggono o mettono a rischio gli agricoltori.*

Prevenzione: Progetto sentinelle

Studi svizzeri (es. FarmCoSwiss, Swiss Tropical and Public Health Institute, studi qualitativi nella regione Entlebuch, mostrano che:

Gli agricoltori che **mantengono contatti sociali regolari** con altri agricoltori **riportano livelli più alti di benessere mentale**, più senso di controllo e minore percezione di solitudine. Il **carico mentale** (pensieri continui, pressione, paura del fallimento) diventa più sostenibile quando condiviso con un pari, perché:

- Normalizza l'esperienza ("non sono solo io a fare fatica")
- Permette lo scambio di soluzioni pratiche
- Riduce la vergogna del chiedere aiuto

Psychosocial risks linked to lower wellbeing among Swiss farmers", 2024-2025

Progetto Sentinelle

1. Creare una rete di persone di riferimento (pari, tecnici, membri della comunità etc.) che, pur **non avendo responsabilità cliniche o legali né una formazione specialistica**, scelgono di mettersi a disposizione. Il loro ruolo è di essere il primo punto di contatto. Intercettano **i segnali di disagio degli agricoltori e facilitano un contatto con chi può aiutare.**
2. Una volta creata e formata la rete, mettere a disposizione l'elenco di persone, sentinelle, da contattare in caso di bisogno.
3. Sensibilizzare agli addetti che ruotano attorno al contesto contadino.

Il ruolo e la funzione delle sentinelle

Ruolo delle “sentinelle”: persone che si mettono a disposizione, formandosi a riconoscere i segnali precoci e le sofferenze, e ad aiutare la persona che ne è colpita a uscire dal suo isolamento, indirizzando verso aiuti adeguati.

- Possibilità di osservare tra i pari chi inizia a modificare il proprio comportamento e/o a isolarsi.
- Possibilità di intervenire fornendo ascolto, supporto e consiglio, per evitare la cronicizzazione del disagio e/o l'isolamento (entrare in relazione in un momento di crisi).
- Comprendere quando sia il caso di consigliare un aiuto esterno professionale, dunque indirizzare la persona verso servizi di supporto adeguati.
- Responsabilizzare ogni persona nel proprio ruolo di «testimone» della salute mentale.

Il ruolo e la funzione delle sentinelle

Perché efficace?

- Si basa sulla fiducia tra pari.
- Riduce la stigmatizzazione del chiedere aiuto.
- Raggiunge persone che spesso non si rivolgono ai servizi sanitari.
- Lavora sulla prevenzione, non solo sull'emergenza.

Logistica progetto sentinelle

È prevista una formazione in inverno 2026:

- 29 gennaio 2026 / 09:00 -12:00 a Bellinzona
- 12 febbraio 2026 / 09:00 / 12:00 a Bellinzona

La formazione è aperta a tutti, indipendentemente se si vuole aderire al progetto sentinelle.

Chi fosse interessato alla formazione inviare un email entro il 19 dicembre 2025 a:

sentinelle@agriticino.ch

Verrà in seguito contattato per la formazione.

La rete sul territorio da attivare

- Medico di famiglia.
- Pronto soccorso più vicino.
- Laboratorio di psicopatologia del lavoro, servizio OSC.
- Servizi psico-sociali.
- Unione Contadini Ticinesi, Associazione Donne contadini Ticinesi, Giovani Contadini Ticinesi.
- 143 Telefono amico (h24).
- Professionisti privati nel settore (Medici psichiatri, psicologi psicoterapeuti etc.).

Domande?

Grazie per l'attenzione

Informazioni su altri cantoni

Supporto telefonico, emotivo e pratico, tre volte la settimana:
www.baeuerliches-sorgentelefon.ch

Progetto Sentinelle, Canton Vaud:

<https://www.prometerre.ch/prestations/conseils-individuels-techniques-economique-et-administratifs/sentinelle>

<https://www.paysannes.ch/aide-soutien/>



Repubblica e Cantone
Ticino

Laboratorio di psicopatologia del lavoro

Tel. +41 (0)91 815 21 11

dss-osc.lavoroesalute@ti.ch

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)

Sezione dell'agricoltura del Dipartimento delle finanze e dell'economia (DFE)

dfc-sa@ti.ch

Associazione Donne Contadine Ticinesi

donnecontadineti@gmail.com

Giovani Contadini Ticinesi

Unione Contadini Ticinesi

segretariato@agriticino.ch

Repubblica e Cantone Ticino