



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Agosto 2021



Sostenere la salute psichica dei futuri genitori

Informazioni e raccomandazioni per il personale specializzato

Impressum

Editore

Promozione Salute Svizzera

Autrice

Dr. phil. Fabienne Meier, psicologa e collaboratrice scientifica, Cattedra di psicologia clinica, bambini/adolescenti e coppie/famiglie, Università di Zurigo

Redazione

Fabienne Amstad
Prof. Dr. Guy Bodenmann
Marion Forel
Anja Nowacki

Responsabili di progetto

Anja Nowacki
Cornelia Waser

Gruppi di affiancamento

Si ringraziano per la collaborazione le specialiste e gli specialisti delle tre regioni linguistiche che hanno contribuito all'elaborazione di questo testo (in ordine alfabetico):

Emmanuelle Ancay, Dr. rer. nat. Margarete Bolten, Tamara Bonc-Brujevic, Andrea Borzatta, Dr. med. Benedikt Bucher, Séverine Crelier, Prof. Dr. Joëlle Darwiche, Jessica De Bernardi, Dr. med. Irène Dingeldein, Francesca Dotti, Luzia Felber, Martina Flury Figini, Alexia Fournier Fall, PhD, Dr. med. Christine Fuchs, Barbara Giordano, Dr. med. Christian Henkel, Dr. med. Laurent Holzer, Barbara Imbach, Françoise Korneliussen, Dr. med. Josef Laimbacher, Diana Müller, Dr. med. Rachel Rauber, Martina Schmid, Manuela Vanolli, Dr. med. Sophie Venturelli Reyes Lozano, Sarah Wabnitz, Valentine Wisard

Materiale fotografico

Foto di copertina, pagine 10, 11, 14: AdobeStock
Pagine 7, 16, 25, 27: iStock

Informazioni

Promozione Salute Svizzera, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna, tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promozionesalute.ch

Testo originale

Tedesco

Numero d'ordinazione

02.380.IT 08.2021

Questa pubblicazione è disponibile anche in francese e in tedesco (numero d'ordinazione 02.380.FR 08.2021 e 02.380.DE 08.2021).

Scarica PDF

www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

Sommario

1	Introduzione	4
1.1	Qual è lo scopo di queste informazioni e raccomandazioni?	4
1.2	Cosa si intende per salute psichica?	5
1.3	Perché la salute psichica è importante anche per voi specialiste e specialisti?	6
2	Com'è possibile promuovere la salute psichica?	7
3	Fattori di protezione per la salute psichica	8
3.1	Fattori di protezione individuali	8
3.2	Fattori di protezione sociali	9
3.3	Fattori di protezione ambientali	10
4	Fattori di rischio per la salute psichica	12
4.1	Fattori di rischio individuali	12
4.2	Fattori di rischio sociali	14
4.3	Fattori di rischio ambientali	15
5	Parlare di salute psichica con i genitori	16
5.1	Riconoscere lo stato di salute psichica di un genitore	16
5.2	Registrazione dei fattori di protezione e di rischio in un colloquio personale	18
6	L'essenziale per la vostra prassi quotidiana	19
	10 raccomandazioni per le specialiste e gli specialisti nel promuovere i fattori di protezione	19
	10 raccomandazioni per le specialiste e gli specialisti nella gestione dei fattori di rischio	21
	10 consigli per i genitori	23
7	Offerte e centri di contatto	24
8	Letture consigliate	25
9	Informazioni sull'elaborazione e le fonti	26

Indice delle figure

Figura 1	La salute psichica è il risultato dell'interazione tra fattori di rischio e fattori di protezione	4
Figura 2	Alcuni fattori di protezione importanti per la salute psichica	8
Figura 3	Alcuni fattori di rischio importanti per la salute psichica	12

1 Introduzione

1.1 Qual è lo scopo di queste informazioni e raccomandazioni?

Le specialiste e gli specialisti che assistono le persone nel passaggio alla genitorialità sanno bene che questa fase della vita presenta numerose sfide e comporta alti e bassi. Per sostenere in modo opportuno le future madri e i futuri padri, è necessario considerare e promuovere la loro salute psichica.

La salute psichica è importante per tutti noi, perché...

- è la base per prendersi cura di se stessi e degli altri;
- è strettamente connessa a una migliore salute fisica;
- ha un effetto positivo sullo sviluppo dei figli;
- favorisce un rapporto di coppia costruttivo e l'integrazione sociale.

Le presenti informazioni e raccomandazioni si concentrano sulla salute psichica dei futuri genitori durante la gravidanza e fino a un anno dopo il parto. Spiegano perché anche voi dovrete affrontare l'argomento della salute psichica quando fornite assistenza a madri e padri. Queste informazioni descrivono importanti fattori di protezione e di rischio e conseguenti implicazioni pratiche per il personale specializzato che promuove la salute psichica. Le raccomandazioni sono inoltre integrate da suggerimenti per i padri e madri e contengono indicazioni su centri di contatto e letture da consigliare ai genitori lungo il percorso. Lo scopo delle presenti raccomandazioni è che tutte le specialiste e tutti gli specialisti che forniscono consulenza e assistenza a madri e padri futuri sappiano come possono contribuire insieme e in rete alla salute psichica dei genitori.

FIGURA 1

La salute psichica è il risultato dell'interazione tra fattori di rischio e fattori di protezione



1.2 Cosa si intende per salute psichica?

L'OMS definisce la salute psichica come «uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità» (OMS, 2019). Come tutti noi, anche i genitori hanno bisogno di una buona salute psichica per prendersi cura di se stessi e degli altri. La salute psichica è di fondamentale importanza proprio quando si diventa madri e padri, perché costituisce una base essenziale per un sano sviluppo del neonato. Al contrario, eventuali disturbi della salute psichica durante la gravidanza e dopo il parto possono influenzare negativamente lo sviluppo del bambino e di tutta la famiglia.

La salute psichica è uno stato di benessere:

- la sensazione di essere in grado di superare le tensioni della vita quotidiana;
- l'impressione di potersi realizzare;
- la possibilità di svolgere un lavoro produttivo e impegnarsi;
- il senso di appartenenza a una comunità alla quale fornire il proprio contributo.

Si parla di disturbi psichici quando la salute psichica è compromessa al punto tale che una persona per un certo periodo di tempo si sente sovraccarica e di conseguenza sorgono sofferenze e limitazioni personali. I disturbi psichici si manifestano spesso con pensieri, emozioni, comportamenti e relazioni interpersonali stressanti, che portano a uno stato di stress soggettivo e nocivo. Durata e gravità di questa condizione possono variare. Alcuni esempi di disturbi psichici sono la depressione, i disturbi d'ansia, le dipendenze patologiche, la demenza e le psicosi. I disturbi psichici sono tra le malattie più diffuse al mondo. Lo sviluppo di disturbi psichici può essere provocato da diversi fattori, interni ed esterni alla persona, che interagiscono in modo dinamico.

«Un giorno, incontrai una mamma che aveva un brutto aspetto. Mi disse che l'arrivo di suo figlio era stato per lei il regalo più bello del mondo e che era molto felice di prendersi cura di lui tutti i giorni. Le dissi che per me il periodo in cui i miei figli erano piccoli era stato molto difficile. Mi sentivo spesso depressa e indifesa. Ero talmente esausta che in certi giorni mi sentivo sull'orlo della violenza fisica. A queste parole vidi una lacrima scorrere lungo il viso di questa mamma. Solo dopo si è sentita libera di parlare della sua sofferenza.»

Séverine Crelier, educatrice sociale, direttrice di un centro AEMO (Action Educative en Milieu Ouvert)

Si sa che la salute psichica e quella fisica sono strettamente correlate. Di conseguenza, sostenendo la salute psichica dei genitori, le specialiste e gli specialisti contribuiscono anche alla loro salute fisica, e viceversa.

I disturbi psichici sono forme di stress più gravi

- Capita a tutti di soffrire talvolta di uno squilibrio a livello psichico.
- Nel caso dei disturbi psichici, il vissuto e il comportamento sono compromessi in modo involontario, eccessivo e per un periodo di tempo prolungato.
- I disturbi psichici si manifestano con pensieri, sensazioni, comportamenti e relazioni interpersonali stressanti.
- La metà delle persone soffre di un disturbo psichico almeno una volta nella vita.
- Circa una donna su cinque e un uomo su sette sviluppano disturbi psichici durante il passaggio alla genitorialità.

Sostenere la salute psichica dei genitori può aiutarli in modo significativo a realizzarsi, a superare le tensioni, a svolgere un lavoro produttivo e a contribuire alla vita della loro comunità. Una buona salute psichica può avere un effetto positivo sulla sensibilità dei genitori nei confronti dei figli. Il benessere mentale dei genitori favorisce un rapporto di coppia costruttivo e l'integrazione sociale, che a loro volta sono fattori di protezione fondamentali per la salute psichica.

1.3 Perché la salute psichica è importante anche per voi specialiste e specialisti?

In più della metà dei genitori, il benessere mentale diminuisce nettamente dopo il parto. I disturbi psichici sono tra le complicazioni sanitarie più diffuse quando si diventa genitori. Studi internazionali dimostrano che una donna su cinque (circa il 20%) e un uomo su sette (circa il 15%) sviluppano un disturbo psichico nel passaggio alla genitorialità. Considerando che la maggior parte di tutte le persone in Svizzera mette al mondo un figlio (circa il 70%), vuol dire che esiste un elevato numero di persone mentalmente stressate. D'altro canto, mantenere e promuovere la salute psichica è un presupposto essenziale per la formazione e lo sviluppo sano delle famiglie.

«Mi avrebbe fatto bene sapere molto tempo prima che la mia condizione aveva un nome e che potevo trovare aiuto. Non avrei sofferto così a lungo in silenzio.»

Annika Redlich, ex malata di depressione postnatale e responsabile dell'ufficio amministrativo dell'Associazione Depressione post-parto Svizzera

Nonostante la salute psichica rivesta dunque un ruolo essenziale, tale aspetto viene spesso trascurato quando ci si interfaccia con i genitori. Molti operatori non specializzati in psicologia/psichiatria evitano di affrontare la questione della salute psichica. Tra le ragioni di questa reticenza possono esservi un senso di disagio rispetto all'argomento, la paura di risultare invadenti o l'idea che la salute psichica non sia di loro competenza. Sebbene tali freni siano comprensibili, la ricerca ha chiaramente dimostrato che i genitori desiderano anche affrontare il tema della propria salute psichica.

«A ogni primo colloquio chiedo alla mamma o al papa come si sente nel suo nuovo ruolo (psicologicamente e fisicamente) e come ha vissuto il passaggio dalla vita di coppia alla genitorialità.»

Vera Tomaschett, consulente genitoriale SSS

La ricerca dimostra che se gli operatori non specializzati in psicologia/psichiatria come ostetriche, personale medico o consulenti parlano con i genitori del loro benessere mentale o dei disturbi psichici, è possibile incrementare il loro benessere psichico e migliorare la qualità dell'assistenza. E sono proprio questi operatori ad avere una particolare opportunità in questo contesto, dal momento che hanno già stabilito un rapporto di fiducia con i genitori, li incontrano regolarmente e possono affrontare l'argomento in modo informale. Con queste raccomandazioni, Promozione Salute Svizzera intende aiutare le specialiste e gli specialisti a promuovere la salute psichica dei futuri genitori.

«Se avessi completato un questionario sulla salute mentale dalla mia ostetrica, la mia ginecologa o la mia dottoressa, forse la mia crisi post-parto non sarebbe peggiorata così tanto e non avrei dovuto aspettare di rivolgermi al centro di assistenza alla maternità per ottenere una diagnosi di depressione post-parto.»

Annika Redlich, ex malata di depressione postnatale e responsabile dell'ufficio amministrativo dell'Associazione Depressione post-parto Svizzera

È importante intervenire in tempo

- Individuando precocemente uno stato di stress è possibile intervenire in modo mirato e invertire la rotta preventivamente.
- Il vissuto ed il comportamento dei genitori possono essere compromessi anche da disturbi non patologici.
- I disturbi lievi possono essere avvisaglie di disturbi più gravi.
- Lo stress aumenta le probabilità di sviluppare altri disturbi, anche all'interno del proprio ambiente.
- Sostenere la salute psichica dei padri e delle madri può pertanto contribuire in modo significativo alla salute fisica e mentale di tutta la famiglia.

2 Com'è possibile promuovere la salute psichica?

La salute psichica è influenzata da fattori sia individuali che sociali e ambientali. I fattori individuali includono le caratteristiche biologiche e genetiche, nonché le capacità cognitive, emotive e sociali e il comportamento di una persona. I fattori sociali rappresentano le condizioni di vita, di istruzione e di lavoro, e le possibilità di determinare il proprio modo di vivere. Dei fattori ambientali fanno parte il sistema sociosanitario, le strutture di assistenza e istruzione, il contesto culturale e le pratiche di politica

sociale ed economica. Queste tre categorie di fattori possono agire in modo da favorire la salute psichica (fattori di protezione) o mettendola in pericolo (fattori di rischio). Al fine di promuovere la salute psichica, è necessario intervenire sia sui fattori di protezione che sui fattori di rischio. Di seguito vengono illustrati i fattori di rischio e di protezione più comuni per la salute psichica dei genitori, nonché le implicazioni per le specialiste e gli specialisti.



3 Fattori di protezione per la salute psichica

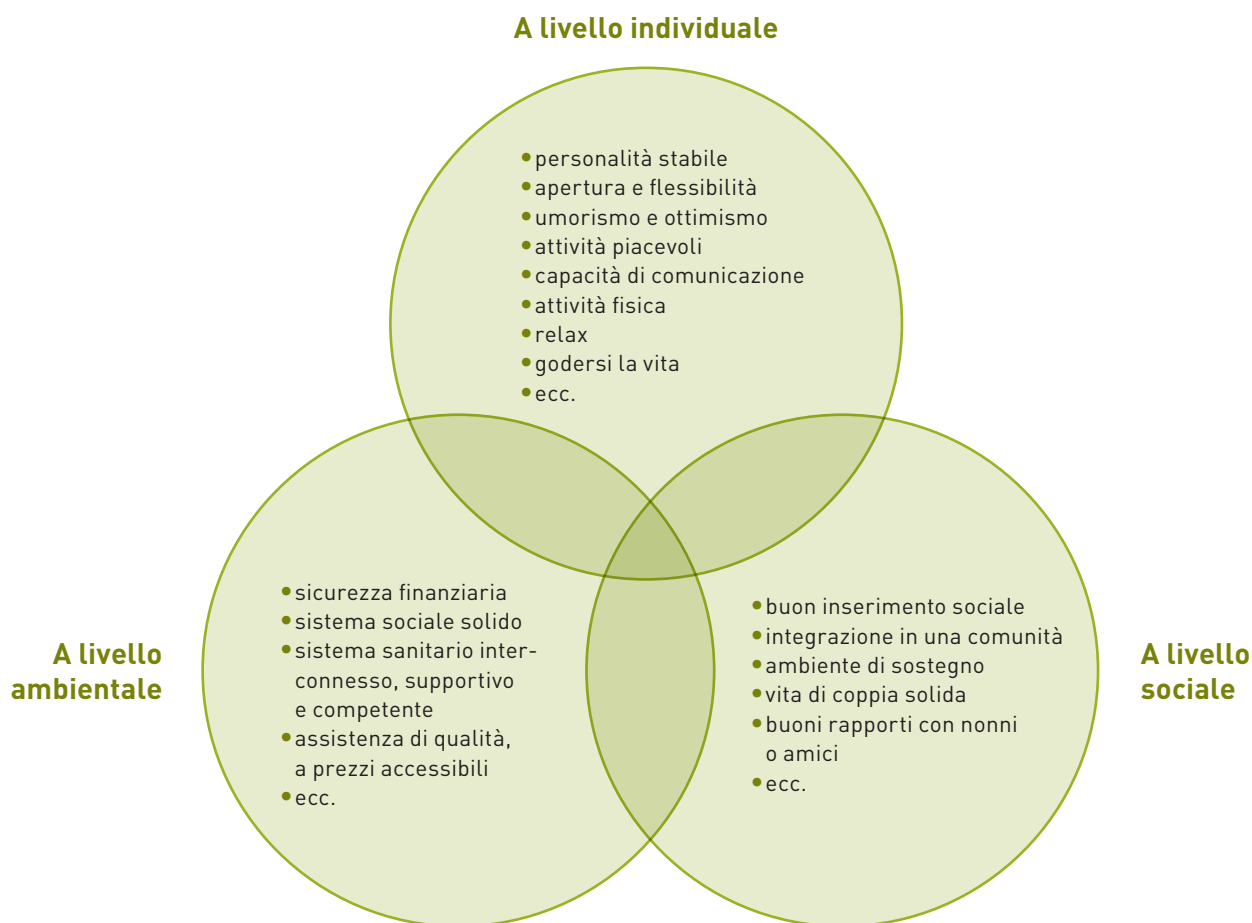
3.1 Fattori di protezione individuali

Molte persone credono che la genitorialità sia una capacità che si acquisisce spontaneamente dopo la nascita. La genitorialità richiede invece tutta una serie di nuove competenze, alcune delle quali devono essere prima apprese. L'apprendimento richiede tempo, energia ed è un processo lungo il quale è naturale commettere errori. La buona notizia è che i geni-

tori hanno già un buon bagaglio di competenze e che la stragrande maggioranza delle altre può essere acquisita. Tutte le persone dispongono di un certo numero di risorse per affrontare le difficoltà, possono contare per esempio su caratteristiche caratteriali come *l'ottimismo, l'apertura al nuovo o la flessibilità*, o su abilità che si sono rivelate utili in passato per superare le difficoltà, come *la risoluzione attiva dei problemi, le capacità di comunicazione o l'umorismo*.

FIGURA 2

Alcuni fattori di protezione importanti per la salute psichica



Per la salute psichica, è cruciale che positività e negatività siano in equilibrio. Lo ha dimostrato la ricerca, sia per gli individui e per le coppie, sia per lo sviluppo dei bambini. È proprio nei momenti di stress che è facile perdere di vista gli aspetti positivi. A tal proposito è stato dimostrato che *un cambiamento di prospettiva sugli aspetti positivi* può migliorare l'umore e aumentare il benessere, anche nelle persone gravemente malate. La gratitudine e la fiducia aiutano ad adattarsi meglio alle sfide da affrontare. Ecco perché è fondamentale che i genitori non si concentrino solo sulla gestione e la riduzione degli aspetti negativi, ma ritaglino consapevolmente degli spazi per le cose che hanno un effetto benefico.

«I genitori possono svolgere adeguatamente numerosi compiti impegnativi solo se stanno bene mentalmente e hanno una buona psicoigiene.»

Prof. Dr. Guy Bodenmann, professore di psicologia e terapeuta di coppia

Le *attività piacevoli* sono particolarmente importanti anche e proprio quando si devono affrontare delle sfide. Trasmettono forza e fiducia per superare i momenti difficili. Alcuni studi hanno dimostrato che le esperienze positive contribuiscono ad adattarsi meglio al passaggio alla genitorialità. Le strategie pratiche possono essere, per esempio, concedersi un semplice momento di piacere nella vita di tutti i giorni (per esempio, cinque minuti di respirazione o di ascolto della canzone preferita) o ritagliarsi ogni giorno qualche minuto di consapevolezza, per esempio per ricordare un momento bello della giornata o qualcosa di cui essere grati.

È possibile sfruttare anche attività fisiche per rafforzare la salute psichica, perché corpo e mente sono strettamente correlati. *L'attività fisica, gli esercizi di respirazione, lo yoga*, ma anche *il riposo e il relax* hanno effetti positivi sull'umore e sul benessere. Già durante la gravidanza, le attività fisiche esercitano un'influenza positiva sulla salute della madre e del feto e possono incidere positivamente anche sul benessere e sulla percezione corporea. Questi effetti sono stati dimostrati soprattutto negli sport di resistenza, ma anche negli esercizi di forza e di stretching.

3.2 Fattori di protezione sociali

Una risorsa cruciale per la salute mentale è la rete sociale. Il *sostegno e l'inclusione sociale* si sono dimostrati essenziali per il benessere delle persone. Tali aspetti includono anche una vita di coppia solida e collaborativa e la consapevolezza di poter contare sulla famiglia d'origine. Anche le amiche e gli amici, i vicini, gli affiliati di un'associazione o le persone che partecipano ad attività ricreative o culturali nonché le comunità online possono offrire opportunità di confronto regolare contribuendo alla salute psichica grazie a relazioni di sostegno.

In genere *una vita di coppia solida* rappresenta la fonte primaria di sostegno. Ma anche il *sostegno della famiglia e del contesto sociale* si è rivelato fondamentale per la salute psichica dei genitori. La ricerca dimostra che relazioni stabili, amichevoli e sensibili sono essenziali per la salute psichica delle persone. Fondamentalmente costituiscono anche la base migliore per lo sviluppo sano di ogni bambino, indipendentemente dal sesso, dall'orientamento sessuale o dal ruolo sociale di queste persone di riferimento. Gli aspetti principali di tali relazioni sono un approccio amorevole, un'educazione costruttiva e coerente e trascorrere insieme bei momenti. Nelle coppie, le *interazioni positive* tra i genitori possono inoltre attenuare gli effetti negativi delle interazioni distruttive sulla coppia stessa e sui figli, se quelle positive sono almeno due volte più frequenti di quelle distruttive.

«Anche per i genitori è importante ritagliarsi spazio e tempo sufficienti per se stessi e per la coppia.»

Prof. Dr. Guy Bodenmann, professore di psicologia e terapeuta di coppia

Nella popolazione si evidenziano tuttavia differenze notevoli nella disponibilità di risorse sociali. Spesso sono le persone con mezzi finanziari limitati o grado di istruzione inferiore, le famiglie monoparentali o le persone affette da malattie o disabilità psichiche o fisiche a disporre di risorse sociali particolarmente limitate. Le *risorse strutturali e della collettività* rivestono a tal proposito un ruolo particolarmente rilevante. Ne fanno parte i servizi offerti dallo Stato, i centri comunali e i programmi di sostegno sovven-



zionati in cui le persone in cerca di aiuto possono impegnarsi in prima persona, partecipare e interfacciarsi in rete. Tali realtà si sono rivelate particolarmente preziose. Anche i social media e i programmi online offrono opportunità semplici e a basso costo per interagire con persone che vivono esperienze analoghe.

3.3 Fattori di protezione ambientali

La *sicurezza finanziaria* fornisce una base importante per la salute psichica. Per le madri, è stato dimostrato che il lavoro favorisce un migliore benessere mentale, a condizione che *l'attività lavorativa corrisponda ai loro desideri, susciti soddisfazione e gioia* e sia compatibile con le esigenze dei figli. In questo contesto, è essenziale ricevere collaborazione e sostegno dall'altro genitore, dal o dalla partner e dal proprio ambiente. Anche i datori di lavoro possono contribuire alla salute psichica dei genitori. È stato dimostrato per esempio che la *qualità delle condizioni di lavoro* influisce sulla salute psichica dei collaboratori e delle collaboratrici e dei loro figli. Un'elevata sicurezza occupazionale, la flessibilità, il controllo

e la retribuzione di giorni di congedo e di assistenza ai figli sono correlati a una riduzione dei problemi emotivi e comportamentali dei figli di collaboratrici e collaboratori. Il luogo di lavoro inoltre si presta particolarmente bene a fornire programmi di sostegno per i (futuri) genitori. È stato dimostrato infatti che si tende a usufruire più spesso dei programmi di sostegno quando vengono offerti in posti o istituzioni che i genitori frequentano già, come per esempio il luogo di lavoro.

«Come ostetrica, [...] mi impegno particolarmente per aiutare i genitori a coltivare le risorse di cui dispongono già e per segnalare loro eventuali opportunità di sostegno esterno (aiuto domestico, consulenza/assistenza, ecc.), in modo che possano instaurare una routine familiare sana nonostante l'enorme cambiamento che investe la loro vita quotidiana.»

Mandy Bühner, ostetrica MSc

Gli *asili nido* o i *gruppi di gioco* rappresentano una fonte di supporto essenziale nell'accudimento della prima infanzia, soprattutto per i genitori che lavorano e le famiglie che non possono contare sull'aiuto

dei nonni o di altre persone della loro cerchia sociale. Negli ultimi anni l'idea di lasciar accudire i propri figli a terzi durante la prima infanzia viene accettata sempre meglio dalla società. In Svizzera, un terzo dei bambini è accudito da terzi (nelle grandi città più della metà). Tuttavia, è sempre difficile decidere se e in che forma ricorrere a un'assistenza extrafamiliare e i genitori devono compiere una scelta indipendente, senza farsi influenzare dagli altri e tenendo conto delle esigenze dei propri figli. Indipendentemente dal fatto che siano stati accuditi esclusivamente da genitori, parenti o da soggetti istituzionali esterni, gli studi non evidenziano alcuna differenza in termini di sviluppo motorio, cognitivo, sociale e linguistico nei bambini di età compresa tra 1,5 e 2 anni. I bambini sono in grado di formare attaccamenti sicuri con diverse persone, compresi figure non genitoriali, in giovane età. Tuttavia, gli studi dimostrano che non tutti i bambini reagiscono allo stesso modo alle cure esterne molto precoci e intensive e che le esigenze individuali dovrebbero quindi essere prese in considerazione. È inoltre essenziale che i genitori instaurino un rapporto stabile e sensibile con i figli e compensino l'assenza dovuta al lavoro con una presenza quali-

tativa e quantitativa sufficiente. Affinché i genitori ci riescano, è essenziale che stiano bene e in buona salute.

«Quello che mi è mancato la prima volta che ho ricevuto un sostegno professionale è stato un colloquio individuale con me come persona, invece di cercare soluzioni e armonia [...]. È stata [...] una bella sorpresa [...] soffermarmi a lungo a parlare della mia esperienza.»

Peter Howes, ex malato

È stato inoltre dimostrato che un *sostegno amorevole, stabile e fiducioso da parte degli operatori sociosanitari* contribuisce alla salute psichica dei genitori. I genitori apprezzano molto una comunicazione aperta da pari a pari. Affinché i genitori possano esercitare la massima autoefficacia e il massimo controllo possibili, è importante che le specialiste e gli specialisti forniscano loro le informazioni necessarie e sfruttino il margine di manovra disponibile in base alle esigenze dei genitori. Il networking tra specialiste e specialisti diversi si è rivelato particolarmente utile in questo contesto.



4 Fattori di rischio per la salute psichica

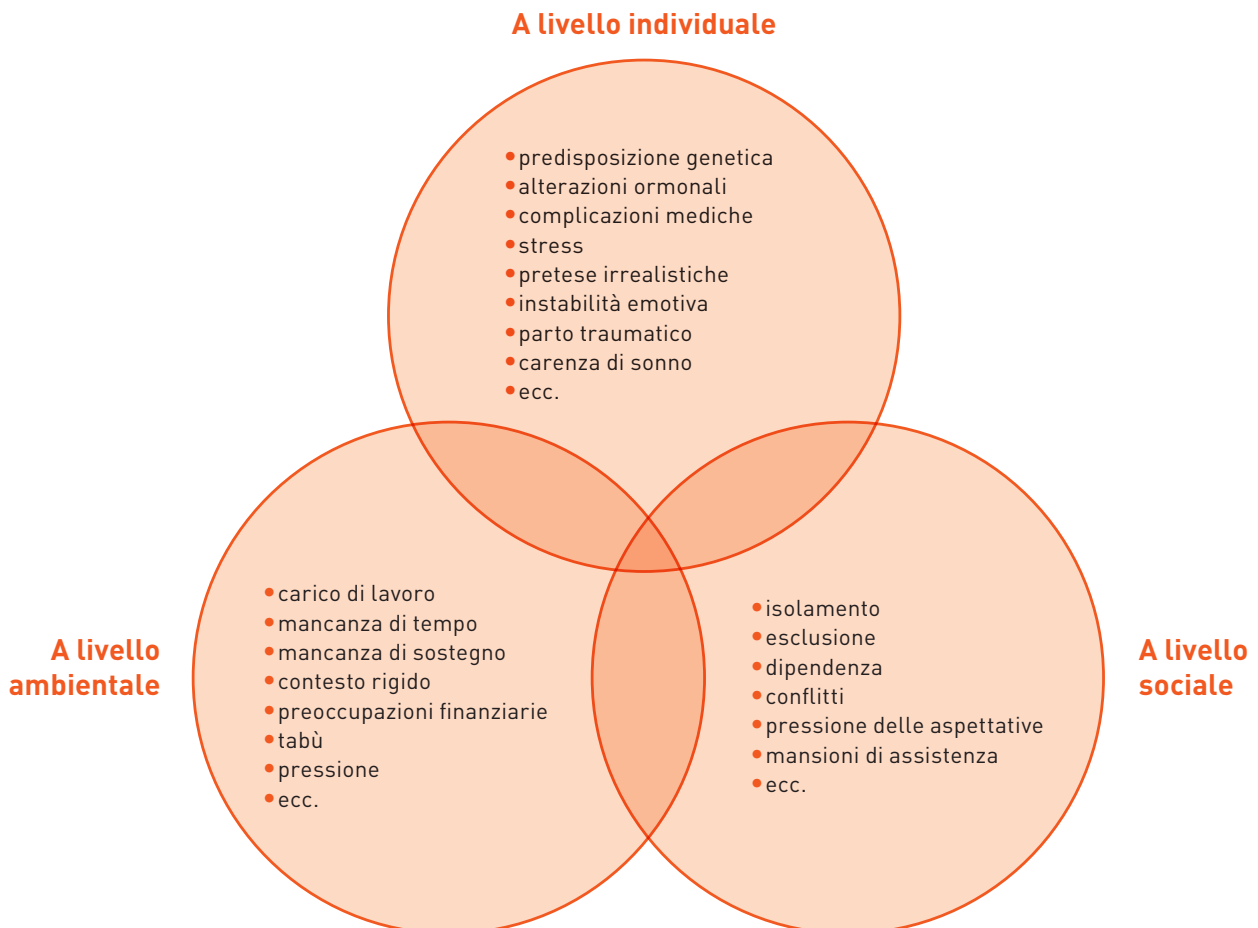
4.1 Fattori di rischio individuali

La *predisposizione genetica* (p.es. disturbi psichici nella famiglia di origine o in passato) è tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo di un disturbo psichico. Alcuni studi indicano in particolare una correlazione con il sistema di risposta allo stress (il cosiddetto asse ipotalamo-ipofisi-surrene o HPA, Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis), che rappresenta un punto focale per la salute psichica. Questo sistema si sviluppa già in fase prenatale ed è influenzato dal grado di stress dei genitori durante e

dopo la gravidanza. Elevati livelli di *cortisolo*, l'*ormone dello stress*, nelle madri durante e dopo la gravidanza sono associati per esempio a una maggiore ansia e a una minore capacità di risposta allo stress nel neonato e a uno sviluppo psichico più sfavorevole per diversi anni dopo la nascita. D'altra parte, lo stress psichico spesso si manifesta con reazioni fisiche come irritazioni cutanee, difficoltà di digestione, disturbi del sonno e pressione arteriosa alta. Lo stress si verifica quando le richieste e le risorse di coping non sono in equilibrio. Esistono due approcci per la gestione dello stress: ridurre le aspet-

FIGURA 3

Alcuni fattori di rischio importanti per la salute psichica



tative o aumentare la capacità di gestirle. Per ridurre le aspettative è possibile modificare le *esigenze esagerate poste dagli altri*, per esempio dai datori di lavoro o dal contesto sociale, ma anche ridimensionare le *esigenze esagerate poste a se stessi*, fissandosi obiettivi realistici e riducendo i propri standard di perfezione. I genitori spesso sottovalutano i cambiamenti che comporta la nascita di un figlio. Molti genitori si meravigliano in particolare del *carico di lavoro aggiuntivo e della diminuzione del tempo da dedicare alla coppia e al sonno, che sono in contrasto con le aspettative* che avevano prima del parto, anche a causa di modelli mediatici e sociali (in parte irrealistici). In questo contesto può rivelarsi utile che la/lo specialista affronti il tema delle difficoltà legate alla genitorialità e sostenga i genitori nel potenziamento delle loro risorse.

«Anche i genitori psicologicamente provati fanno del loro meglio per il bene dei figli. Apprezzo questo sforzo. Riconosco ciò che hanno fatto fino a quel momento. In questo modo è allora più facile per loro accettare un aiuto dall'esterno.»

Dr. med. Helke Bruchhaus Steinert, specialista FMH
in psichiatria e psicoterapia

Anche la valutazione soggettiva svolge un ruolo importante nella capacità di gestire lo stress. Spesso chi è diventato genitore da poco, o anche chi soffre di un disturbo psichico, sottovaluta le proprie capacità. Per questo è importante anche spostare il focus su ciò che i genitori stanno già facendo bene (focus sulle risorse) e rafforzare la loro autostima.

Gli ormoni sono strettamente correlati alla condizione psichica, all'umore e al comportamento sociale, anche nei confronti dei figli e del partner o della partner. Durante un normale ciclo mestruale, le donne vivono *sbalzi ormonali* con alterazioni del quadro ormonale da quattro a sei volte superiori. Durante la gravidanza, ormoni come estrogeni, progesterone, noradrenalina o cortisolo raggiungono livelli notevolmente più alti (a volte più di cento volte) rispetto ai normali sbalzi ormonali. Dopo il parto, la concentrazione di questi ormoni si riabbassa repentinamente, per alterarsi poi di nuovo in modo marcato al momento dello svezzamento. Si presume che questi importanti cambiamenti dell'equilibrio ormonale contribuiscano allo sviluppo di sintomi psichici.

Pertanto, sono considerati particolarmente rischiosi i momenti che implicano forti alterazioni ormonali, come il parto, la montata latte o lo svezzamento. Anche negli uomini si osservano alterazioni ormonali, anch'esse legate all'esperienza individuale e all'interazione con la partner o il partner e il figlio. Anche lo *stress fisico* può essere un fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi psichici. Per esempio, le donne affette da sindrome premestruale (SPM), preeclampsia, diabete gestazionale o anemia prenatale e postnatale hanno maggiori probabilità di sviluppare sintomi depressivi. Anche il parto può essere considerato un fattore di rischio per la salute psichica: le *complicazioni durante il parto* si manifestano in molti più casi rispetto a quanto pensano i genitori. Solo poco più della metà delle donne ha un parto vaginale spontaneo e circa il 44% è sottoposto a interventi ostetrici. Circa un terzo delle donne vive il parto come un'esperienza traumatica, il che fa aumentare il rischio di disturbi psichici. Particolarmente stressanti sono i casi di *parto prematuro, morte fetale o diagnosi di una grave malattia o disabilità del neonato*.

Dopo il parto, all'aumento del carico di lavoro si aggiunge un calo della durata media di sonno per la maggior parte dei genitori. Al di là della quantità, è la qualità del sonno a essere decisiva. I genitori di bambini con *disturbi del sonno* si sentono provati psicologicamente soprattutto se la qualità del sonno è scarsa. Una bassa qualità del sonno è associata inoltre a cattivo umore, irritabilità e maggiore percezione degli stimoli negativi rispetto a quelli positivi. Anche se la maggior parte dei genitori dorme meno e peggio, questa condizione non deve essere considerata naturale; al contrario, è necessario cogliere le opportunità disponibili per dormire di più e meglio. Nella maggior parte dei casi i disturbi del sonno si riescono a risolvere cambiando alcuni comportamenti. Tra questi vi sono misure di igiene del sonno, la suddivisione dei tempi di accudimento dei figli durante la notte (p.es. somministrando il latte con il biberon) nonché l'identificazione e la modifica dei fattori che ostacolano il sonno. Anche la terapia comportamentale si dimostra efficace per migliorare la qualità del sonno, mentre l'assunzione regolare di sonniferi è sconsigliata, perché nella maggior parte dei casi la problematica tende a peggiorare nel medio periodo.

4.2 Fattori di rischio sociali

L'esclusione sociale è un fattore di rischio importante per la salute psichica. Di conseguenza, le famiglie con passato migratorio e gli expat con una minore inclusione sociale tendono ad avere più difficoltà nell'adattarsi alla genitorialità. D'altro canto, è importante che le famiglie siano in grado di svilupparsi in modo indipendente rispetto al proprio ambiente diretto. Anche un'eccessiva fusione con la famiglia d'origine è risultata essere problematica per l'auto-stima e il benessere delle giovani famiglie. È essenziale trovare un buon equilibrio tra sostegno e auto-determinazione. A tal proposito è più importante che i genitori si sentano sostenuti dal loro ambiente, rispetto alla quantità effettiva di aiuto che ricevono.

Nelle fasi molto stressanti, la tolleranza alla frustrazione diminuisce e le persone hanno comportamenti negativi più frequenti. Questo è un altro motivo per cui il passaggio alla genitorialità vede spesso aumentare i *conflitti*, che diventano più distruttivi. Il calo di *soddisfazione della vita di coppia* che investe molte coppie dopo la nascita di un figlio è inaspettato per diversi genitori, e può quindi provocare delusioni, frustrazioni e conflitti. I problemi di coppia spianano spesso la strada a paure, depressione o dipendenze patologiche. Una vita di coppia soddisfacente non deve pertanto essere considerata un lusso, ma un fattore di protezione fondamentale per il benessere di tutta la famiglia. È stato dimostrato per esempio che i conflitti di coppia durante la gravidanza sono in correlazione con l'alterazione del



sistema di regolazione del neonato. I bambini sono estremamente sensibili e percepiscono la negatività, anche se si esprime senza parole e a porte chiuse. La ricerca indica chiaramente che i bambini esposti di frequente a conflitti distruttivi sono più soggetti a malattie fisiche, disturbi psichici, voti scolastici più bassi, disturbi del sonno e problemi sociali, i quali, a loro volta, influenzano negativamente la salute psichica dei genitori.

«Inoltre, per preservare il bambino è importante prendersi cura delle dinamiche relazionali tra i genitori.»

Prof. Dr. Joëlle Darwiche, professore di psicologia e psicoterapeuta

Per la gestione dei conflitti di coppia è utile adottare una comunicazione costruttiva anziché distruttiva. Non è importante se i genitori abbiano problemi o quali siano, ma come li affrontano. I conflitti particolarmente distruttivi sono caratterizzati dal fatto che si verificano di frequente, durano a lungo, sono intensi e soprattutto non si risolvono con una riconciliazione. I conflitti costruttivi sono invece caratterizzati dal fatto che entrambe le persone formulano le loro opinioni sulla base di situazioni concrete, in prima persona e mettendo in luce i propri sentimenti e bisogni, e si ascoltano a vicenda. È importante inoltre che i bambini percepiscano che i genitori fanno pace dopo un conflitto.

4.3 Fattori di rischio ambientali

Oltre alle sfide biopsicosociali, i neo-genitori devono continuare innanzitutto ad affrontare la vita di tutti i giorni. Con un neonato il *carico di lavoro aggiuntivo* aumenta considerevolmente. Molti genitori hanno l'idea irrealistica e spesso paralizzante di dover fare tutto da soli. Le *preoccupazioni finanziarie*, che sono spesso associate all'allargamento della famiglia, possono a loro volta pesare sulla salute psichica e frenare la richiesta di un aiuto esterno. In tali casi è opportuno offrire misure integrative e un sostegno sovvenzionato.

Infine, anche i parti gemellari sono un fattore di rischio per la salute psichica dei genitori. In linea generale, anche il numero di figli influisce negativamente sulla salute psichica dei genitori. Contrariamente alle aspettative di molti genitori, la nascita di un secondo o un terzo figlio non rende necessariamente più facile la genitorialità, ma *ogni figlio in più* presenta nuove sfide in termini di coordinamento, struttura delle relazioni e definizione dei ruoli. Spesso le sorelle e i fratelli maggiori provano inoltre gelosia nei confronti del neonato e hanno bisogno di sostegno per adattarsi alla nuova situazione e al fatto che devono condividere le attenzioni dei genitori con il fratellino o la sorellina. I consulenti genitoriali o le terapisti e i terapeuti familiari possono aiutare i genitori anche sotto questo aspetto.

«Ogni coppia di genitori affronta sfide molto personali nella nuova routine familiare, influenzate da esperienze personali e circostanze socio-economiche.»

Mandy Bühner, ostetrica MSc

La *mancaza di sostegno o la percezione di non ricevere abbastanza* da parte degli operatori sociosanitari può causare ulteriore stress nei genitori. È stato infatti dimostrato che i genitori assistiti con una certa empatia durante il parto lo hanno vissuto in modo meno traumatico. D'altra parte, la presenza di *argomenti tabù* (come la sessualità, i pensieri suicidi o semplicemente la psiche e i disturbi mentali), non affrontati dalle specialiste e dagli specialisti ha influito negativamente sulla salute psichica dei genitori, trasmettendo loro un senso di stress e isolamento. Tra i fattori di rischio per la salute psichica dei genitori vi sono anche un *contesto lavorativo rigido*, la *mancaza di comprensione e la pressione da parte dei datori di lavoro*.

5 Parlare di salute psichica con i genitori

5.1 Riconoscere lo stato di salute psichica di un genitore

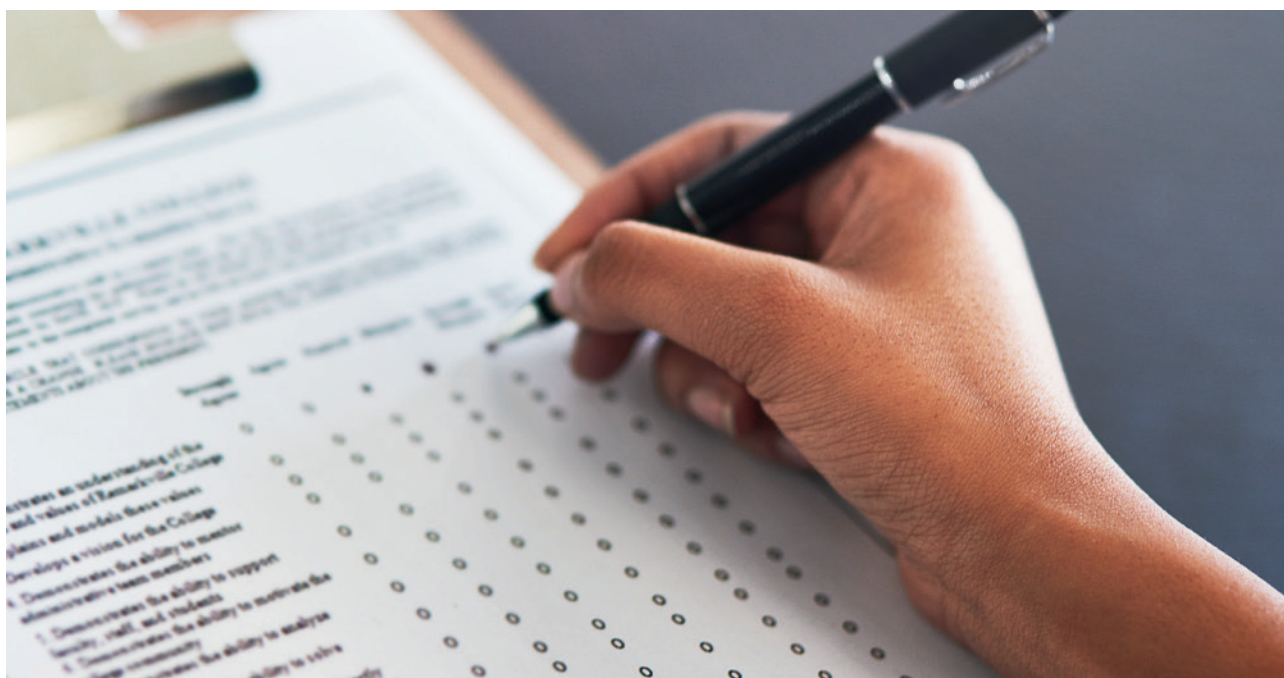
La salute psichica si compone di vari aspetti. Una persona può presentare un alto grado di benessere in un ambito e vivere invece un forte stress in un altro. Anche per le persone con disturbi psichici vi sono determinati ambiti in cui vivono in modo sano ed efficiente. Pertanto, può essere difficile individuare lo stato di salute psichica di una persona in tutte le sue sfaccettature. Uno strumento particolarmente efficace è rappresentato dai questionari che permettono ai genitori di valutare autonomamente la loro salute psichica in diversi ambiti. Sulla base di tali questionari e con l'aiuto di un punteggio calcolato scientificamente, è possibile determinare il grado di stress e come è possibile intervenire per il benessere dei genitori.

Di seguito trovate uno strumento per registrare la salute psichica. Si tratta di uno strumento di screening che si presta bene all'utilizzo da parte di operatori non specializzati in psicologia/psichiatria. Studi internazionali dimostrano che la maggior parte dei genitori (circa il 60-90%) trova tali questionari piace-

voli, auspicabili e utili se proposti da operatori non specializzati in psicologia/psichiatria. Già rispondere ai questionari di questo tipo ha un effetto positivo sulla salute psichica dei genitori, ragione per cui diverse associazioni di categoria internazionali consigliano di utilizzarli regolarmente per registrare la loro salute psichica. Per favorire il mantenimento della salute psichica, e per una diagnosi precoce e l'opportuno trattamento dei disturbi psichici, si consiglia di consegnare regolarmente i questionari a entrambi i genitori, dalla gravidanza fino a un anno dopo il parto.

«Nel mio lavoro di consulente genitoriale è importante saper garantire un sostegno costante alla madre e al padre e supportarli emotivamente, in modo rispettoso e individuale, ma anche con la mia competenza specifica in materia di salute psichica. Riesco a farlo anche perché ho la possibilità di parlare regolarmente con le madri o i padri o a entrambi i genitori a casa loro.»

Vera Tomaschett, consulente genitoriale SSS



Per i genitori è utile che spieghiate loro il significato e l'obiettivo del questionario e il contesto in cui va inquadrato. Per esempio, dicendo: «Il benessere psichico è importante per i genitori. Allo stesso tempo, dopo la nascita di un figlio i genitori spesso arrivano ai loro limiti di sopportazione, il che può ripercuotersi negativamente sul loro benessere. È dunque fondamentale trovare insieme opportunità di sostegno.» Affinché i genitori non si sentano stigmatizzati, vi consigliamo di dare il questionario davvero a tutti i genitori e comunicare loro che si tratta di una procedura standard. In questo modo vi sottraete alla pressione di dover riconoscere i genitori particolarmente stressati. Offre inoltre una base per discutere anche degli aspetti che funzionano bene. Il questionario Mental Health Inventory (MHI), ripor-

tato qui sotto, valuta lo stato di salute psichica delle persone sulla base di cinque domande. Per i disturbi mentali più comuni, potete anche usare il Patient Health Questionnaire (PHQ-D), o questionari specifici per il disturbo come l'Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS).

«Per molto tempo ho pensato di essere incapace, debole, inadatta al ruolo di madre. Solo il punteggio della scala di depressione postnatale di Edimburgo mi ha mostrato nero su bianco che ero effettivamente malata: e questo è stato il primo passo verso la guarigione.»

Andrea Borzatta, ex malata di depressione postnatale e presidente dell'Associazione Depressione post-parto Svizzera

Registrazione standardizzata con il Mental Health Inventory (MHI)

1. Nelle ultime 4 settimane, quante volte si è sentita/o felice?

1 Sempre 2 Quasi sempre 3 Spesso 4 A volte 5 Raramente 6 Mai

2. Nelle ultime 4 settimane, quante volte si è sentita/o tranquilla/o e rilassata/o?

1 Sempre 2 Quasi sempre 3 Spesso 4 A volte 5 Raramente 6 Mai

3. Nelle ultime 4 settimane, quante volte si è sentita/o molto nervosa/o?

6 Sempre 5 Quasi sempre 4 Spesso 3 A volte 2 Raramente 1 Mai

4. Nelle ultime 4 settimane, quante volte si è sentita/o scoraggiata/o e triste?

6 Sempre 5 Quasi sempre 4 Spesso 3 A volte 2 Raramente 1 Mai

5. Nelle ultime 4 settimane, quante volte si è sentita/o così abbattuta/o che niente è riuscito a risollevarle il morale?

6 Sempre 5 Quasi sempre 4 Spesso 3 A volte 2 Raramente 1 Mai

Punteggio ottenuto: _____

Valutazione: sommate i punti. Più alto è il valore, maggiore è la probabilità che una persona sia mentalmente stressata. Non esiste un punteggio univoco che indichi le persone particolarmente stressate, ma i punteggi superiori a 11 sono spesso associati a persone psicologicamente provate. I punteggi superiori a 17 indicano uno stress psichico forte, che va chiarito con una/un professionista. Vi preghiamo di notare che un questionario non rappresenta una diagnosi clinica. Potete solo far presente che sarebbe opportuno ricorrere a un aiuto professionale psicologico o psichiatrico. Potete inoltre usare il questionario per indicare quali aspetti funzionano bene e com'è possibile salvaguardarli. Inoltre, i punteggi possono essere un mezzo per tenere traccia dei miglioramenti e quindi evidenziare per esempio i risultati di un cambio di comportamento sanitario.

5.2 Registrazione dei fattori di protezione e di rischio in un colloquio personale

Oltre a sottoporre questionari standardizzati, avete anche la possibilità di individuare fattori di rischio e di protezione specifici rivolgendo domande aperte durante un colloquio personale. È un'occasione per

rivolgere altre domande e approfondire le esigenze individuali della persona. Ecco alcuni suggerimenti su possibili domande concernenti i fattori di rischio e di protezione.

Domande aperte sui fattori di protezione individuali

1. Cosa le ha fatto particolarmente bene negli ultimi tempi?
2. Cosa la fa sentire particolarmente felice? Cosa fa bene?
3. Quali attività le piace svolgere?
4. Come riesce a rilassarsi bene in poco tempo?
5. Quali sono i suoi punti di forza?
6. Quali strategie si sono rivelate vincenti in passato?
7. In che modo ha superato con successo crisi o difficoltà in passato?
8. Chi le ha fornito un sostegno pratico e concreto?
9. Chi le ha fornito sostegno emotivo?
10. A chi può rivolgersi quando non sa più cosa fare? Chi può prendersi cura dei suoi figli in caso abbia urgente bisogno di staccare la spina?

Domande dirette sui fattori di rischio personali

1. Si è mai sentita/o sopraffatta/o dalle difficoltà quotidiane?
2. Le capita spesso di sentirsi abbattuta/o o agitata/o?
3. Lei o qualcuno della sua famiglia avete mai attraversato una o più crisi psichiche?
4. Vi sono stati momenti nella sua vita in cui non sapeva più cosa fare o era disperata/o?
5. Ha mai pensato di farsi del male o di non voler più vivere?
6. Ha subito complicazioni mediche, interventi pesanti o esperienze traumatiche legate alla gravidanza e al parto?
7. Tende a consumare alcol o altre sostanze quando è sotto stress?
8. Ha mai subito o esercitato in prima persona atti di violenza?
9. Si sente sottomessa/o o inferiore agli altri?
10. Si sente sola/o?
11. Negli ultimi tempi ha incrementato il consumo di alcol o di altre sostanze?
12. Negli ultimi tempi ha subito o ha assistito ad atti di violenza nel suo ambiente?
13. A chi può rivolgersi quando non sa più cosa fare?
14. Chi può prendersi cura dei suoi figli in caso abbia urgente bisogno di staccare la spina?

10 raccomandazioni per le specialiste e gli specialisti nel promuovere i fattori di protezione

1. Non temete di parlare con i genitori della loro salute psichica

I genitori desiderano affrontare l'argomento della loro salute psichica, soprattutto con operatori non specializzati in psicologia/psichiatria. Questi possono spesso agire a bassa soglia, dato che spesso esiste già una relazione di fiducia.

2. Spostate l'attenzione sugli aspetti più belli della genitorialità

Chiedete esplicitamente ai genitori cosa funziona bene e quali sono gli aspetti che li rendono più felici. Potete anche incoraggiare i genitori a programmare regolarmente momenti piacevoli e rilassanti. Spesso questo significa anche concedersi piccoli piaceri della vita.

3. Concentratevi sui piccoli passi

Fate attenzione a non suscitare aspettative irrealistiche. Spesso non sono necessari grandi cambiamenti, ma piccoli cambiamenti nella giusta direzione. Prendersi cinque minuti per se stessi o fare un giro nei dintorni può fare già molto per il benessere mentale.

4. Riconoscete e apprezzate ciò che i genitori fanno già bene

Non risparmiate lodi e apprezzamenti per tutto ciò che i genitori sono già riusciti a fare. Tutti i genitori hanno già fatto molto fino al momento in cui li incontrate, ma questo è spesso sottovalutato rispetto alle difficoltà future. Vanno lodate sia le qualità personali come la socialità, l'ottimismo e il senso dell'umorismo, sia la disponibilità e il coraggio di affrontare le sfide, elaborare soluzioni proprie e accettare aiuto dagli altri.

5. Consigliate i genitori indicando loro informazioni e margini di manovra

L'informazione e il controllo sono bisogni umani fondamentali e sono fattori di protezione per affrontare le sfide. Per i genitori è dunque importante poter prendere le proprie decisioni disponendo del maggior numero di informazioni possibile. Le specialiste e gli specialisti devono perciò informare i genitori in modo specifico per sostenerli nelle loro decisioni.

6. **Sopportate la situazione attuale insieme ai genitori**

I cambiamenti comportano fatica e incertezza, il che vale anche per i cambiamenti positivi e lo sviluppo di nuovi comportamenti (sani). Per le specialiste e gli specialisti questo significa che devono a volte sopportare insieme ai genitori il fatto che in quel preciso momento non è possibile cambiare o è meglio non cambiare la situazione, o prendere atto che manca la motivazione, la volontà o il coraggio di cambiare. Non scoraggiatevi, ma continuate a essere presenti e a mantenere il rapporto.

7. **Aiutate a trovare il modo per praticare regolarmente attività fisica**

È consigliabile che i genitori svolgano una regolare attività fisica. Per garantire che tale attività sia svolta in modo sicuro, è opportuno consultare un medico specialista. Aiutate i genitori a trovare soluzioni per svolgere un'attività fisica che li faccia star bene. Anche in questo caso è necessario procedere a piccoli passi.

8. **Attivate il sostegno di amici e parenti**

Per consentire ai genitori di ritagliarsi piccole pause di relax, è fondamentale l'aiuto fornito dal proprio ambiente. Chiedete perciò ai genitori quali siano le persone che di tanto in tanto possono accudire i bambini, cucinare o fare una commissione per loro. Nella maggior parte dei casi vicini, nonni e amici sono disposti a dare una mano per concedere ai genitori un po' di respiro.

9. **Consigliate le offerte disponibili nella regione**

Per ottenere sostegno è possibile ricorrere a offerte di sgravio e di assistenza, centri comunali, forum di scambio e iniziative di associazioni o organizzazioni. A volte può essere utile anche confrontarsi con altri genitori all'interno della cerchia di amicizie o di comunità online, per sentirsi meno soli. Cercate insieme ai genitori le offerte disponibili nella regione, anche online.

10. **Rafforzate i genitori nel loro approccio personale**

In fin dei conti, ciò che aiuta i genitori è sentirsi a proprio agio. Perché il sostegno sia efficace, è cruciale che corrisponda ai loro bisogni. È dunque importante accompagnare i genitori nel loro percorso individuale e trasmettere loro la giusta fiducia affinché prendano autonomamente le decisioni adatte a loro.

10 raccomandazioni per le specialiste e gli specialisti nella gestione dei fattori di rischio

1. Affrontate regolarmente il tema dello stress psichico

La salute psichica si altera generalmente in modo lento e graduale. Poiché anche i sintomi lievi possono essere segni precursori di un peggioramento, è meglio non attendere che la crisi diventi evidente. Sottoponete regolarmente ai genitori dei questionari che li aiutino a riconoscere autonomamente la loro attuale condizione psichica e i relativi cambiamenti.

2. Esaminate i singoli fattori di rischio

Domandate ai genitori se vi sono stati problemi psichici nel loro passato o in quello delle loro famiglie. In caso di predisposizione genetica, è necessario prestare particolare attenzione durante la gravidanza e dopo il parto. Inoltre, le complicazioni mediche e quelle durante il parto sono fattori di rischio per lo sviluppo di problemi psichici, e viceversa. Si consiglia di documentare in modo particolarmente frequente le condizioni psichiche delle persone che presentano tali fattori di rischio (p. es. attraverso un'app per la registrazione dell'umore o brevi questionari) al fine di poter reagire repentinamente a eventuali peggioramenti.

3. Individuate i campanelli di allarme

La maggior parte delle persone ha già affrontato delle difficoltà nella propria vita e sa come reagisce allo stress. Chiedete ai genitori quali segnali fanno loro capire che le cose vanno male e stanno per raggiungere il limite.

4. Preparate piani di emergenza

Durante le emozioni forti o le crisi, il pensiero e il sentimento sono compromessi, così che a volte non si può più aiutare se stessi. Insieme ai genitori, considerate quali strategie possono aiutarli, a chi possono rivolgersi in tal caso e chi può occuparsi del bambino a breve termine in caso di emergenza. Può anche essere utile per le persone scrivere alcune strategie di emergenza per se stessi da prendere e usare quando necessario.

5. Elencate insieme ai genitori le difficoltà più frequenti

Molti genitori si sentono sopraffatti o soli di fronte alle difficoltà spesso inaspettate che emergono con la genitorialità. A tal proposito può essere d'aiuto sapere che crescere un figlio è impegnativo per tutti i genitori. È anche importante sottolineare che i problemi psichici sono comuni dopo la nascita di un figlio (circa un quinto di tutti i genitori soffre di disturbi psichici in questo periodo, metà di tutte le persone almeno una volta nella vita) e che la maggior parte dei genitori deve combattere con un aumento di stress, conflitti e disturbi del sonno. Questo non significa che abbiano fallito, ma semplicemente che sono esseri umani.

6. Informate i genitori sulle conseguenze dello stress psichico

Lo stress psichico non è una cosa che i genitori devono semplicemente sopportare aspettando che passi. È una condizione che fa soffrire i genitori e spesso si ripercuote negativamente anche sui figli e sulla coppia. Perciò, prima che lo stress si traduca in una vera e propria crisi, incoraggiateli a farsi consigliare subito e a cercare di migliorare la situazione.

7. Consentite ai genitori di dare priorità anche al proprio benessere

Molti genitori pensano di dover annullare completamente le loro esigenze a favore di quelle dei figli. Anche se è normale che ci sia un cambio di prospettiva, il proprio benessere resta basilare per un sano sviluppo dei figli. Potete quindi incoraggiare i genitori a prendersi cura di loro stessi con un buon sonno, un'alimentazione equilibrata, sufficiente attività fisica e una sana rete di relazioni.

8. Consigliate i genitori indicando loro le offerte disponibili nella regione

Vi sono diverse offerte finalizzate a ridurre lo stress e costruire risorse. L'importante non è presentare una soluzione già pronta, ma confrontarsi con i genitori per trovare una strategia combinata su misura per loro. Mettete in campo le vostre competenze e create una rete con altre persone specializzate del vostro ambiente e online.

9. Affiancate i genitori nella gestione delle complicazioni

Le complicazioni legate alla gravidanza e al parto sono comuni e purtroppo non sempre evitabili. Affiancate i genitori nel processo di gestione di queste situazioni, ascoltandoli, esprimendo comprensione e rilevando continuamente le loro esigenze. Per i genitori è importante che non siano lasciati soli.

10. Incoraggiate i genitori a risolvere attivamente i problemi

Incoraggiate i genitori a scoprire per tentativi quali strategie sono efficaci per loro. Sperimentando in modo dinamico e aperto diversi approcci per affrontare i problemi, i genitori possono trovare la via più giusta per loro.

10 consigli per i genitori

1. Ricordate che la genitorialità è un processo di apprendimento in cui commettere errori fa parte del gioco. Nessuno è perfetto, nemmeno le mamme e i papà.
2. Non pretendete troppo da voi stessi: nessuno può fare tutto alla perfezione. Concentratevi piuttosto sugli aspetti a cui tenete particolarmente.
3. Essere genitori è una sfida per tutti, non siete soli. Potete andare fieri di ciò che siete riusciti a fare.
4. Concedetevi ogni giorno una breve pausa di relax.
5. Praticate regolarmente esercizi fisici scegliendo un'attività che vi faccia sentire bene.
6. Fermatevi a riflettere per capire come vi sentite davvero. Tenete un diario dell'umore o utilizzate le apposite app per fermarvi un attimo e registrare regolarmente come vi sentite e di cosa avete bisogno.
7. Confrontatevi con altre persone sulle vostre sensazioni, aspettative e strategie utili.
8. Prendetevi ogni giorno un momento per pensare alle cose della giornata di cui essere grati, a ciò che ha funzionato e alle persone che vi hanno espresso vicinanza, affetto e sostegno.
9. Concedetevi dei momenti di pausa, attingendo alle offerte di sostegno di parenti e amici o dei centri di consulenza presenti nella regione.
10. Fidatevi del vostro intuito e seguite la vostra strada.

7 Offerte e centri di contatto

Scoprite le offerte nella vostra regione e consigliate ai genitori di chiedere consigli senza impegno. Troverete alcuni punti di contatto importanti elencati qui sotto.

- **Indirizzi legati alla genitorialità:** www.genitorialità.ch/it
- **Consulenza e sostegno generale** sulla genitorialità, i ruoli familiari, l'educazione dei figli e la salute: Consulenza per madri e padri: www.sf-mvb.ch
- **Consiglio dell'ostetrica.** Le ostetriche sono anche esperte di molti aspetti della salute mentale nella transizione verso la genitorialità. Contattate la vostra ostetrica o consultate un'ostetrica: levatrici-ti.ch
- **La consulenza di coppia e genitoriale** per rafforzarsi come coppia e come genitori prima di una crisi può essere trovata presso il vostro centro cantonale di mediazione o di consulenza (per esempio: www.comfamiliare.org/consultorio-familiare o www.coppiafamiglia.ch/mediazione.html).
- **Associazione delle famiglie monoparentali e ricostituite:** famigliemonoparentali.ch
- **Associazione delle famiglie arcobaleno:** www.regenbogenfamilien.ch/it
- **Per informazioni e aiuto sulla salute mentale in generale,** visitate come-stai.ch o www.santepsy.ch/it.
- **Terapia.** Potete trovare specialiste o specialisti in psicoterapia qui da soli: psychotherapie.ch/wsp/it. Il vostro medico può anche indirizzarvi a una/uno specialista.
- **Bebé a Bordo** c/o Servizio Medico Psicologico, 6962 Viganello, Tel. 091 815 21 51
- **Disponibile 24 ore su 24 per le crisi acute:**
 - Consulenza per Genitori Pro Juventute: 058 261 61 61
 - Telefono Amico: 143

8 Letture consigliate

Fare il genitore

- Stern, D. & Bruschweiler-Stern, N. (2017). *Geburt einer Mutter. Wie die Erfahrung der Mutterschaft eine Frau verändert*. Mondadori.

Distress psicologico nei genitori

- Persien, V. (2020). *Dieses Baby, dem ich es gebe. Wie Depressionen mir geholfen haben, Mutter zu werden*. Solferino.
- Bisson, R. (2016). *Moms Upside Down: Zeugnisse des Sieges über Depressionen in der Schwangerschaft und nach der Geburt*. Esel-Editionen.

Per i bambini

- Eggermann, V. & Janggen, L. (2007). *Foxy e il cappotto verde*. www.winmedio.net/spaargau/de/GetImage.ashx?id=1230
- Sczepanski, D. (2007). *Mami, warum weinst du?* Bibliothek Mendrisio.



9 Informazioni sull'elaborazione e le fonti

Le presenti raccomandazioni sono state elaborate in collaborazione con gruppi di affiancamento delle tre regioni linguistiche svizzere. Oltre alle scoperte scientifiche, sono confluiti nelle presenti raccomandazioni anche feedback di specialisti di diversi ambiti sociosanitari, come ostetriche, consulenti genitoriali, medici specialisti di varie aree tra cui pediatria, ginecologia e psichiatria, psicologhe e psicologi, personale infermieristico, pedagogiste e pedagogisti, consulenti dell'allattamento, assistenti sociali, ex malate e malati e l'Associazione Depressione post-parto Svizzera. Le presenti informazioni e raccomandazioni sono state redatte da Promozione Salute Svizzera su incarico del [progetto Miapas](#). Il progetto si inserisce nel quadro dei programmi d'azione cantonali (PAC) per la promozione precoce della salute, sotto l'egida di varie associazioni e organizzazioni svizzere che operano nel settore sociosanitario.

L'autrice ha raccolto i feedback dei gruppi di affiancamento ed elaborato il presente testo sulla base della ricerca scientifica internazionale sul tema della «salute psichica nel passaggio alla genitorialità». L'attenzione è stata esplicitamente rivolta ai fattori legati alla salute psichica dei genitori (con un focus su benessere, qualità di vita, soddisfazione, riduzione di sintomi psichici e fisici).

Bibliografia selezionata

- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: A systematic review of first time fathers' experiences. *Jbi Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118-2191. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003773>.
- Berger, A. (2019). Perinatale psychische Erkrankungen: Ein vernachlässigtes Thema der Gesundheitsversorgung von Frauen. *Psychiatrische Pflege*, 4(1), 17-20. <https://doi.org/10.1024/2297-6965/a000224>.
- Bina, R. (2020). Predictors of postpartum depression service use: A theory-informed, integrative systematic review. *Women and Birth*, 33(1), e24-e32. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.01.006>.
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2ª edizione rivista). Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft* (2ª edizione). Hogrefe.
- Buist, A., Condon, J., Brooks, J., Speelman, C., Milgrom, J., Hayes, B., Ellwood, D., Barnett, B., Kowalenko, N., Matthey, S., Austin, M.-P. & Bilszta, J. (2006). Acceptability of routine screening for perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 93(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.019>.
- Csonka, Y. & Mosimann, A. (2017). *Les familles en Suisse* (Rapport statistique). Ufficio federale di statistica. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/popolazione/famiglie.assetdetail.2347881.html>.
- Howard, L. M. & Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: A review of progress and challenges. *World Psychiatry*, 19(3), 313-327. <https://doi.org/10.1002/wps.20769>.
- Madigan, S., Oatley, H., Racine, N., Fearon, R. M. P., Schumacher, L., Akbari, E., Cooke, J. E. & Tarabulsky, G. M. (2018). A Meta-Analysis of Maternal Prenatal Depression and Anxiety on Child Socioemotional Development. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 57(9), 645-657.
- Maercker, A., Perkonigg, A., Preisig, M., Schaller, K. & Weller, M. (2013). The costs of disorders of the brain in Switzerland: An update from the European Brain Council Study for 2010. *Swiss Medical Weekly*. <https://doi.org/10.4414/smw.2013.13751>.

- Nomaguchi, K. & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Organizzazione mondiale della sanità (2019). *Fact sheet – Mental health*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019>.
- Rayce, S. B., Rasmussen, I. S., Væver, M. S. & Pontoppidan, M. (2020). Effects of parenting interventions for mothers with depressive symptoms and an infant: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.89>.
- San Martin Porter, M. A., Kisely, S., Betts, K. S., Salom, C. & Alati, R. (2021). Association between antenatal screening for depressive symptoms and postpartum psychiatric admissions. *Journal of Psychiatric Research*, 133, 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.008>.
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J.-Y. & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*, 15. <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>.

