



Risorse per il Sostegno alla Salute Mentale

Dei Giovani in Italia



Youth Leadership
Programme

COME CONSULTARE QUESTA GUIDA?

Dove Trovare Sostegno



Cerchi risorse per aiutare te stesso, un amico o un familiare? Qui puoi trovare varie risorse, come linee di assistenza telefonica, organizzazioni e siti web.



Approfondimenti Chiave



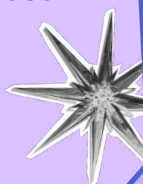
Sei curioso di conoscere il panorama della salute mentale nel tuo Paese? Scopri di cosa hanno effettivamente più bisogno i giovani e quali sono le sfide più grandi per la ricerca di supporto.



Contesto della Salute Mentale



Quali sono le leggi e i sistemi di sostegno locali? Approfondisci l'attuale contesto della salute mentale nel tuo paese, scopri cosa funziona e, soprattutto, cosa ancora manca.



Informazioni sul Progetto



Scopri di più sul Programma di leadership giovanile, finanziato dal Rare Impact Fund, e su come i giovani leader hanno creato questa risorsa in collaborazione con Mental Health Europe.



Questa guida di riferimento è stata sviluppata da una dei leader del Programma di Leadership Giovanile, Sofia Alessandri. Il documento è il risultato di un lavoro di co-creazione, ricercato e redatto dai Giovani Leader con la guida e la supervisione editoriale di Mental Health Europe. Le opinioni e i contenuti espressi riflettono le prospettive nazionali, i contributi e le esperienze vissute da questi Giovani Leader.

Per facilitare la lettura ad alta voce automatica del presente documento e garantire una maggiore fluidità e comprensibilità dell'ascolto, è stato adottato il maschile come forma linguistica convenzionale e non marcata. Questa scelta è dettata esclusivamente da esigenze di accessibilità e compatibilità con i sistemi di sintesi vocale e non intende in alcun modo escludere o discriminare persone di qualsiasi genere. Tutti i riferimenti a persone, ruoli e funzioni contenuti nel testo devono pertanto intendersi rivolti indistintamente a tutte le persone.

DOVE TROVARE **SOSTEGNO**

Nota: in Italia, i servizi di salute mentale variano a seconda della regione e del comune. Di seguito sono riportati i servizi più comuni a livello nazionale, ma molte città offrono iniziative locali. Per ulteriori opzioni, utilizza le parole chiave nella sezione **“Come cercare risorse”** insieme al nome della tua città, oppure consulta i social media e i siti web dei centri giovanili e culturali locali. Si prega di notare che i link e i numeri di assistenza riportati di seguito sono stati raccolti con la massima cura possibile; tuttavia, trattandosi di servizi di terze parti, non possiamo garantirne la qualità né assicurarne la disponibilità dopo la pubblicazione dei presenti documenti.



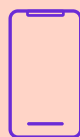
Programmi di finanziamento



Linee di assistenza per la prevenzione del suicidio



Servizi generali per la salute mentale



Linee di assistenza per un supporto immediato



Sostegno per problemi legati all'alcol, alle droghe e al gioco d'azzardo



Sostegno per persone alle prese con problematiche legate all'alimentazione



Sostegno per gli studenti



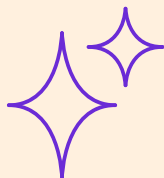
Siti web utili per la ricerca di servizi



**Servizi di terapia
online**



**Organizzazioni per
la salute mentale
in Italia**



**Risorse online
e app**



**Consigli e trucchi
per la vita
quotidiana**



**Come cercare
risorse**

“L’azione di parlare, essere ascoltati e accolti nel proprio dolore senza essere giudicati, è un’azione fondamentale che permette di spezzare l’isolamento e attenuare il dolore psicologico. Chi sperimenta un disagio psicologico o ha pensieri suicidari non sempre è solo, ma il tabù, la paura di essere giudicati, il timore di arrecare dolore o di spaventare amici e familiari, spesso induce a tenere il proprio dolore per sé.”

— Rappresentante di Telefono Amico





Programmi di finanziamento



Bonus Psicologo

Il finanziamento può essere richiesto da persone con un ISEE inferiore a 50.000 euro, con un importo massimo di 1.500 euro (massimo 50 euro a seduta). Il bonus viene assegnato in base al bisogno economico e il numero di bonus assegnati in totale dipende dai fondi disponibili per quell'anno. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito web.



Linee di assistenza per la prevenzione del suicidio



Telefono Amico

Linea di assistenza telefonica gratuita disponibile 7 giorni su 7 dalle 9 ore a mezzanotte.
Contatto: **02 2327 2327**.



Telefono Amico Cevita

Linea di assistenza gratuita disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Contatto: **02 99777**.



Servizi generali per la salute mentale



Centri per la salute mentale (CSM)

Centri che costituiscono il punto di riferimento primario per i cittadini con problemi di salute mentale. Coordinano interventi di prevenzione, cura e riabilitazione e comprendono almeno uno psichiatra, uno psicologo, un assistente sociale e un infermiere professionale. I CSM attuano progetti terapeutici di riabilitazione personalizzati che sviluppano le capacità di cura di sé, di vita quotidiana e interpersonali, compreso il sostegno all'inserimento lavorativo. I tempi di attesa possono talvolta essere lunghi. È possibile accedervi tramite gli uffici locali dell'ASL (Azienda Sanitaria Locale) o dell'AUSL (Azienda Unità Sanitaria Locale).

La maggior parte dei servizi si trova nelle città principali, quindi le città più piccole o le aree rurali distanti dai centri più popolati potrebbero non disporre di servizi pubblici specificamente dedicati. Gli abitanti delle zone rurali potrebbero quindi dover raggiungere le città principali per accedere di persona ai servizi, ma tutte le aree sono coperte dagli enti territoriali, siano essi vicini o lontani.

Maggiori informazioni: [La rete dei servizi - Salute Mentale.](#)

Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura

Servizi ospedalieri che forniscono trattamenti psichiatrici volontari o obbligatori, oltre a consulenze ad altri reparti ospedalieri. Si trova all'interno delle strutture ospedaliere.



Centro diurno

Struttura semi-residenziale che fornisce servizi terapeutici e riabilitativi e dispone di un proprio team dedicato. Dispone di locali adeguati e opportunamente attrezzati. Nell'ambito di progetti terapeutici e riabilitativi personalizzati, consente ai partecipanti di impegnarsi in programmi che sviluppano le capacità di cura di sé, di vita quotidiana e interpersonali, anche ai fini dell'inserimento lavorativo.

Day Hospital Psichiatrico

Strutture semi-residenziali che offrono servizi diagnostici e di riabilitazione terapeutica a breve e medio termine, compresi test diagnostici complessi e trattamenti farmacologici, contribuendo a ridurre la necessità di un ricovero ospedaliero completo. Può essere situato all'interno dell'ospedale, con un collegamento funzionale e gestionale al Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura. Può anche essere situato in strutture esterne all'ospedale, collegate al CSM, dotate di spazi adeguati, attrezzature e personale necessario. Si prevede che sia aperto almeno 8 ore al giorno, 6 giorni alla settimana.



Strutture residenziali

Strutture non ospedaliere che erogano parte dei programmi terapeutici e socio-riabilitativi per persone con problematiche legate alla salute mentale inviate dal CSM, offrendo opportunità di riabilitazione e integrazione sociale.

Consultori familiari

I consultori familiari forniscono servizi sociali e sanitari integrati con competenze multidisciplinari. A volte offrono sostegno psicologico gratuito e svolgono un ruolo chiave nella promozione della salute mentale tra donne, bambini, adolescenti e famiglie. È possibile contattarli tramite i siti web e i numeri di telefono, ma il più delle volte i tempi di attesa sono lunghi.

Centri psicologici a prezzo calmierato

Centri che offrono terapia a prezzi ridotti, solitamente meno di 50 euro a seduta. Agiscono di solito a livello locale, talvolta finanziati con fondi pubblici, e non sono coordinati a livello nazionale. Nella sezione **“Come cercare le risorse”** sono indicati due siti web per cercare questo tipo di servizio.





Linee di assistenza per un supporto immediato



Progetto Itaca

Fondazione italiana che offre una linea telefonica di assistenza online per le persone alle prese con problemi di salute mentale e le loro famiglie.
Contatti: **800 274 274** o **022 90 00 71 66** (da telefoni cellulari) dal lunedì al venerdì dalle 9 ore alle ore 22.



Telefono Azzurro

Organizzazione senza scopo di lucro che offre sostegno a bambini, adolescenti e adulti in materia di bullismo, dipendenze, traumi e altre questioni relative ai giovani.

Attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7: **1 96 96**.



Croce Rossa Italiana

Organizzazione che fornisce supporto psicologico in situazioni di emergenza.

Contatti: **1520** attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7.





Sostegno per problemi legati all'alcol, alle droghe e al gioco d'azzardo



Servizio per le tossicodipendenze (SER.D)

Servizi gratuiti e accessibili nella maggior parte delle città che forniscono informazioni e sostegno per l'abuso di sostanze.



Alcolisti Anonimi APS

Gruppi di sostegno per persone che lottano contro l'abuso di sostanze. Sul sito web sono disponibili informazioni relative alla maggior parte delle città italiane.

Contatto: **800 411 406**



Gruppi familiari Al-Anon

Gruppi di sostegno per i familiari di persone che lottano contro l'abuso di sostanze.

Contatto: **800 087 897** o visita il sito web.



Gam-anon Italia

Gruppi di sostegno per persone alle prese con la dipendenza dal gioco d'azzardo.

Contatto: **340 498 0895**





Sostegno per persone alle prese con problematiche legate all'alimentazione



Animenta

Organizzazione senza scopo di lucro che offre gruppi di sostegno online tramite Zoom ed eventi per persone alle prese con disturbi alimentari e problematiche legate al cibo. Il sito web offre anche corsi di formazione e webinar.



Mappa dei centri di supporto per i disturbi alimentari

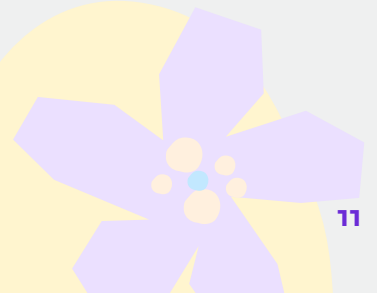
Fornita dall'Istituto Superiore di Sanità, elenca i servizi pubblici ambulatoriali e ospedalieri.



Sostegno per gli studenti

Università

La maggior parte delle università offre servizi di consulenza per gli studenti, concentrandosi principalmente su difficoltà legate allo studio, come lo stress da esame. Possono anche indirizzare gli studenti a servizi esterni. I nomi tipici dei servizi sono: **Servizio di Consulenza per Studenti**, **Consulenza Psicologica**, **Spazio di Ascolto**.



Scuola superiore e media

La maggior parte delle scuole offre un psicologo scolastico, accessibile tramite la segreteria o un insegnante designato. Sebbene le sessioni si tengano solitamente all'interno della scuola durante l'orario scolastico, limitando la privacy, rappresentano un primo passo fondamentale per gli studenti che cercano terapia o sostegno e possono indirizzarli verso altri servizi. Nomi comuni dei servizi includono: **Psicologo o psicologa della scuola o Sostegno Psicologico della Scuola.**

“La scuola è il luogo dove il disagio spesso “parla” per la prima volta, magari attraverso il ritiro sociale o il calo del rendimento. Tuttavia, gli insegnanti non possono essere lasciati soli: la collaborazione si rafforza solo se trasformiamo gli istituti in centri di alfabetizzazione emotiva, dove i ragazzi imparano che chiedere aiuto non è un segno di debolezza.”

— Rappresentante di Telefono Amico

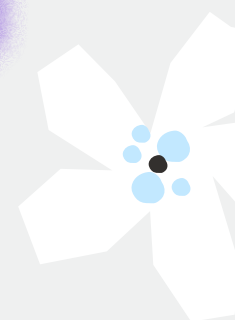


Siti web utili per la ricerca di servizi



Agenas - Salute Mentale

Sito web del Ministero della Salute che consente agli utenti di cercare servizi e strutture pubbliche di salute mentale in tutta Italia.





Psicoterapia Aperta

Sito web di ricerca dedicato alla ricerca di servizi di psicoterapia a basso costo e accessibili.



Guida Psicologi

Piattaforma che fornisce recensioni di psicologi e indica se il professionista è disponibile per la terapia online.



Psicologionline

Sito web che fornisce informazioni sul prezzo per sessione, recensioni dei professionisti e se lo psicologo offre terapia online.



Ministero della Salute - Salute Mentale

Pagina web ufficiale del Ministero della Salute che fornisce informazioni sulla rete nazionale dei servizi di salute mentale.





Informagiovani

Centri di informazione per i giovani presenti in molte città che forniscono orientamento su lavoro, volontariato, opportunità di formazione e, talvolta, iniziative locali relative alla salute e al benessere dei giovani (esempio: Informagiovani Ravenna).



Servizi di terapia online

Sebbene molti psicologi e terapeuti offrano ormai la terapia online a titolo privato, recentemente nuove aziende e centri medici hanno iniziato a proporre un modo più centralizzato per entrare in contatto con professionisti che operano online. La terapia online offre opzioni flessibili, accessibili e spesso a costi inferiori. Alcuni esempi includono:



Serenis

Piattaforma online che offre psicoterapia, sessuologia, consulenze psichiatriche e terapia di gruppo, con un costo per seduta dai 50 euro in su a seconda del servizio richiesto.



Unobravo

Servizio di psicologia online che offre terapia individuale e di coppia, con un costo per seduta dai 50 euro in su a seconda del servizio richiesto.



Santagostino

Centro medico italiano che offre servizi psicologici e psichiatrici online.

Avvertenza: le piattaforme di terapia online sono ideali per chi si sposta frequentemente o preferisce un supporto flessibile e continuo, spesso a costi inferiori. Pur rappresentando una valida alternativa alla terapia di persona, gli utenti dovrebbero essere consapevoli dei rischi legati alla privacy e al tracciamento dei dati, come evidenziato nell'inchiesta Tracciamenti, "Così le piattaforme di psicologia online tracciano i propri utenti" (disponibile su RaiPlay). Molti professionisti delle piattaforme offrono anche sedute indipendenti, consentendo potenziali follow-up di persona.



Organizzazioni per la salute mentale in Italia



Associazione Italiana Tutela Salute Mentale (AITSaM)

Tutela i diritti e la salute mentale delle persone in difficoltà psicologica fornendo servizi di ascolto e sostegno, gruppi di auto-aiuto, attività di advocacy e iniziative contro lo stigma.



Unione Nazionale delle Associazioni per la Salute Mentale (UNASAM)

Rete nazionale di associazioni di utenti, familiari e di sostegno che promuove i diritti alla salute mentale, combatte lo stigma e rappresenta la società civile nel dialogo con le istituzioni per migliorare le politiche, i servizi e l'inclusione sociale in materia di salute mentale in tutta Italia.





Associazione Italiana per la Salute Mentale (AISME)

Promuove l'auto-aiuto nei contesti di salute mentale e coinvolge professionisti, pazienti e le loro famiglie, senza restrizioni all'adesione.



Comip - Figli di Genitori con Disturbo Mentale

Fornisce servizi di sostegno ai figli di genitori con malattie mentali, tra cui un gruppo di sostegno online nazionale, iniziative di advocacy e di cambiamento del sistema, attività di sensibilizzazione nelle scuole.



TAGES Onlus

Fornisce informazioni sulla salute mentale e promuove iniziative di ricerca.



Associazione Italiana Intervento Precoce nella Salute Mentale (AIPP Italia)

Promuove la prevenzione e l'intervento precoci in materia di salute mentale, con un'attenzione specifica ai giovani.



SOS Psiche

Fornisce supporto, informazioni e consulenza (compresi servizi online gratuiti) da parte di psicologi e psichiatri, oltre a materiale informativo e forum per pazienti e famiglie.



Risorse online e app

Avvertenza: quando si ricevono informazioni tramite podcast, pagine dei social media o app, è importante verificare la credibilità delle fonti. Ricordate che l'esperienza di ogni individuo è diversa e non tutti i consigli o le storie condivise possono essere applicati direttamente alla vostra situazione personale.

Instagram



Chiedimi come sto

Pagina Instagram che documenta e promuove una campagna a favore di un sostegno psicologico permanente nelle scuole a tutti i livelli, condividendo iniziative socio-politiche e informazioni sulla salute mentale.



Disegnetti Depressetti

Pagina artistica che condivide illustrazioni relative alla salute mentale e offre la possibilità di acquistare stampe selezionate.



Disegni per la salute mentale

Pagina Instagram gestita da una psicologa che unisce la competenza professionale all'illustrazione per sensibilizzare sui temi della salute mentale.



App utili



Insight Timer

App di meditazione che offre contenuti in diverse lingue, tra cui l'italiano, con un ampio catalogo che include meditazioni guidate, musica per dormire e pratiche di body scan.



Headspace

App di meditazione molto diffusa incentrata sulla salute mentale e sul sonno, con alcune meditazioni disponibili anche su Netflix.



Consigli e trucchi per la vita quotidiana



Respirazione quadrata

Se ti ritrovi in un momento di crisi o ti senti sopraffatto, questo semplice esercizio di respirazione può aiutarti a regolare le sensazioni del tuo corpo. **Inspira per 4 secondi, trattieni il respiro per 4 secondi, espira per 4 secondi, fai una pausa di 4 secondi e ripeti.** Questa tecnica, che ha origine nella pratica dello yoga, aiuta a regolare la respirazione e il battito cardiaco spostando l'attenzione dall'emozione angosciante e concentrandosi sul ritmo e sul controllo.





Metodo 5-4-3-2-1

Questo metodo di radicamento, derivato dalle pratiche di mindfulness, consiste nell'identificare 5 cose che puoi vedere, 4 cose che puoi toccare, 3 cose che puoi sentire, 2 cose che puoi annusare e 1 cosa che puoi assaporare nell'ambiente circostante. Aiuta a riportare l'attenzione al momento presente e a ridurre l'ansia.



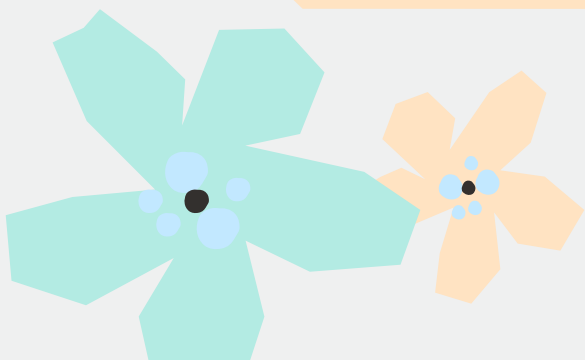
Body Scan

Una tecnica di meditazione di mindfulness che può essere utilizzata nei momenti di stress o ansia. Consiste nel portare sistematicamente l'attenzione su diverse parti del corpo, dai piedi alla testa, per osservare sensazioni, tensioni ed emozioni senza giudicarle, favorendo la consapevolezza e il rilassamento.



“Solo unendo l'energia e la freschezza dei giovani leader con l'esperienza dei volontari senior possiamo far udire le nostre voci e vincere lo stigma legato alla salute mentale. In sintesi, il mio messaggio è: rompete il silenzio.”

— Rappresentante di Telefono Amico





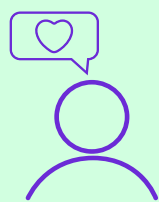
Come cercare risorse

I termini chiave di ricerca includono: Psicoterapia a prezzo calmierato/prezzo agevolato, Psicoterapia, Psicoterapeuta, Psicologo, Psichiatra, Centro di igiene mentale, Centro salute mentale, Gruppo di supporto, Terapia di gruppo, Centro di ascolto, Gruppo di ascolto.

Avviso: per verificare l'affidabilità di un terapeuta, controlla la sua iscrizione all'albo professionale nazionale tramite i siti web dell'Ordine degli Psicologi della tua regione ([questo è l'esempio per la Lombardia](#)), che riportano i recapiti verificati e le specializzazioni. Gli elenchi sono suddivisi per regione, quindi cerca quello specifico della tua.



¹ **Lo psicoterapeuta** è uno psicologo o uno psichiatra che ha completato un corso di specializzazione quadriennale in Psicoterapia dopo i cinque anni obbligatori di laurea. È iscritto all'Ordine degli Psicologi o all'Albo dei Medici, poiché non possiede un titolo professionale distinto. La formazione aggiuntiva consente allo psicoterapeuta di lavorare con persone che soffrono di disagio psicologico, difficoltà emotive e problemi di salute mentale, utilizzando tecniche terapeutiche per favorire strategie di coping, la comprensione di sé e una migliore qualità della vita.



² **Lo psicologo o psicologa** è un professionista che opera in modo più preventivo e di routine, per sostenere i pazienti e il loro benessere nella vita quotidiana. È iscritto all'Ordine/Albo degli Psicologi. La sua formazione consiste nei 5 anni universitari obbligatori (Laurea triennale + Laurea magistrale).

³ **Lo psichiatra** è un medico che ha completato la laurea in Medicina della durata di 6 anni e si è specializzato in Psichiatria (4+ anni); può diagnosticare disturbi di salute mentale, prescrivere farmaci e, se specializzato, può fornire psicoterapia (vedi sopra).



APPROFONDIMENTI CHIAVE

Queste informazioni sono state raccolte attraverso interviste con esperti e ricerca sulla salute mentale dei giovani in Italia, fornendo una panoramica dei fattori sistemici e sociali che influenzano le loro esperienze.

INSTABILITÀ SOCIO-ECONOMICA E INCERTEZZA

Molti giovani in Italia affrontano una “policrisi” – una condizione di crescente precarietà determinata da molteplici sfide che si sovrappongono. Gli alti tassi di disoccupazione giovanile (20,6% a settembre 2025, ISTAT) e l’elevata percentuale di giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni che sono NEET (non impegnati in attività di istruzione, occupazione o formazione, EUROSTAT 2025) creano una instabilità strutturale. Queste condizioni rendono più difficile per i giovani pianificare il proprio futuro e incidono direttamente sul loro benessere mentale, generando sentimenti di ansia, incertezza e stress.



OSTACOLI STRUTTURALI NEL SOSTEGNO ALLA SALUTE MENTALE

Il sistema sanitario italiano, altamente decentralizzato e con fondi limitati, rende difficile attuare una strategia coerente a livello nazionale per la salute mentale dei giovani. Molte iniziative efficaci dipendono dall’impegno di singoli professionisti o organizzazioni locali piuttosto che da un sostegno sistemico, lasciando lacune nell’accesso e nella coerenza tra territori.

SALUTE MENTALE E POLITICHE SOCIALI PIÙ AMPIE

I problemi relativi alla salute mentale non possono essere considerati separatamente dai contesti sociali e politici. Le scelte strutturali in materia di welfare, diritti sociali e priorità politiche influenzano direttamente il sostegno a disposizione dei giovani. Affrontare il tema della salute mentale richiede un dibattito più ampio su equità, diritti e cambiamento sistemico.

PARTECIPAZIONE E CO-PROGETTAZIONE

Coinvolgere i giovani e le comunità locali nella progettazione di iniziative di salute mentale ne migliora l'efficacia e la sostenibilità. Tuttavia, questo approccio partecipativo è ancora limitato in Italia. Come sottolineato dalla coordinatrice del progetto Chiedimi come sto:

“Coinvolgere le persone del territorio dentro percorsi di coprogettazione riesce ad avere un outcome molto positivo, non solo sull’iniziativa stessa che poi diventa efficace, ma riesce a scardinare tutta un’altra serie di dinamiche territoriali problematiche eventualmente che lo rendono proprio in una pratica da adottare.”

— Coordinatrice di Chiedimi come sto

PERCHÉ QUESTO È IMPORTANTE PER I GIOVANI?

Le vostre esperienze, dall'insicurezza e dallo stress all'ansia e alla frustrazione, sono valide e riconosciute. Sebbene il sostegno sistemico sia frammentato, esistono molte iniziative volte a fornire assistenza. Comprendere le sfide strutturali alla base dell'offerta di servizi per la salute mentale può rendere più facile orientarsi tra le risorse disponibili e promuovere un cambiamento significativo.



IL CONTESTO DELLA SALUTE MENTALE IN **ITALIA**

“L’Italia si scontra ancora con lacune politiche strutturali quando si parla di prevenzioni al suicidio. Ad oggi, manca un Piano Nazionale integrato che coordini sanità, scuola e forze dell’ordine. Questa frammentazione colpisce duramente i giovani: il balzo del +16% dei casi tra i 15 e i 34 anni registrato tra il 2020 e il 2021 è un grido d’allarme che non può essere ignorato. Un’altra criticità fondamentale è l’assenza di un monitoraggio in tempo reale.”

— Rappresentante di Telefono Amico

La salute mentale in Italia è tutelata dalla Legge 180/1978 (Legge Basaglia), una riforma storica che ha chiuso gli ospedali psichiatrici e posto fine alla detenzione forzata. La legge ha stabilito che il trattamento della salute mentale debba essere volontario. Ha inoltre istituito i Servizi Psichiatrici Territoriali e garantisce che le persone con problemi di salute mentale abbiano gli stessi diritti di tutti gli altri, compreso il diritto all’essere inclusi nella società.



L'Italia ha un sistema sanitario universale, il che significa che l'assistenza è per lo più gratuita. Tuttavia, avere diritto all'assistenza non significa sempre ottenerla rapidamente o facilmente. Lunghe liste d'attesa e servizi limitati, specialmente in alcune zone, sono ancora problemi comuni. Poiché l'assistenza sanitaria è gestita a livello regionale, i servizi possono variare notevolmente a seconda di dove si vive. Esistono differenze significative tra le regioni, in particolare tra il Nord e il Sud, rendendo l'accesso disomogeneo in tutto il Paese.



Per i giovani, il primo punto di contatto con il sistema è solitamente un medico di base. Il pediatra è garantito fino all'età di 14 anni, dopodiché è necessario registrarsi presso un medico di base per adulti. Tuttavia, anche prenotare un appuntamento può comportare lunghi tempi di attesa e difficoltà nel raggiungere l'ambulatorio.

Allo stesso tempo, i dati mostrano che la salute mentale dei giovani è peggiorata negli ultimi anni. Le statistiche del 2020 segnalano un preoccupante deterioramento, in particolare tra le ragazze (ISTAT, 2023).

Nonostante questo crescente bisogno, solo il



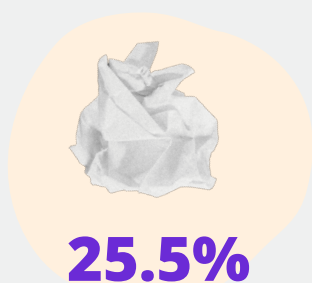
nel Fondo Sanitario Nazionale è stato destinato alla salute mentale nel 2022, una percentuale inferiore a quella di molti altri paesi dell'Europa

Un'altra sfida è che la maggior parte delle risorse è concentrata sul trattamento dei problemi una volta che diventano gravi, piuttosto che sulla loro prevenzione precoce. Per chi si rivolge alla terapia privata, il costo di una seduta di un'ora varia tra i 35 e i 120 euro (CNOP), il che può rappresentare un ostacolo importante per studenti e giovani adulti.

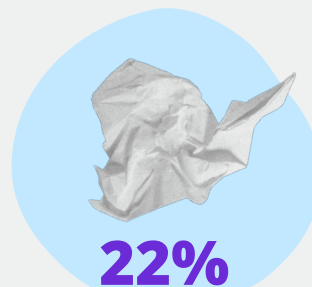


L'IMPATTO EMOTIVO DEL COVID-19 SUI GIOVANI IN ITALIA

Dati recenti evidenziano quanto profondamente la pandemia di COVID-19 abbia influito sul benessere emotivo dei giovani. L'indagine #PRESTOInsieme ha esaminato i cambiamenti nelle abitudini di vita e nel benessere psicologico della popolazione italiana durante il lockdown per il COVID-19 (senza restrizioni nel campione). I risultati mostrano che i giovani e gli studenti erano inclini a manifestare sintomi depressivi più gravi rispetto ad altri gruppi. Complessivamente,



degli intervistati ha riferito un disagio psicologico moderato



ha sperimentato livelli gravi di disagio psicologico.

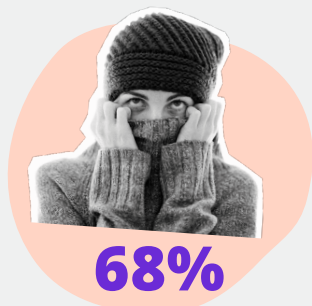
L'indagine "Chiedimi come sto" del 2022, condotta tra studenti delle scuole superiori e universitari, fornisce un quadro chiaro di questo impatto.



COME SI SONO SENTITI GLI STUDENTI DOPO IL COVID-19?

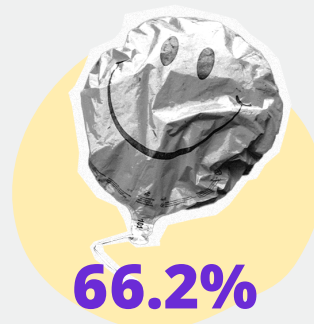
(Sondaggio "Chiedimi come sto", 2022 – studenti delle scuole superiori e universitari)

Dopo la pandemia, la maggior parte degli studenti ha riferito:



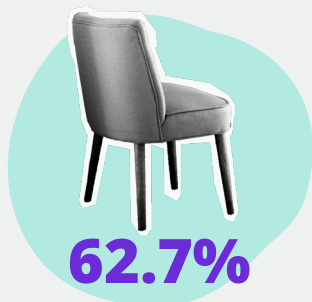
68%

si sentiva annoiato



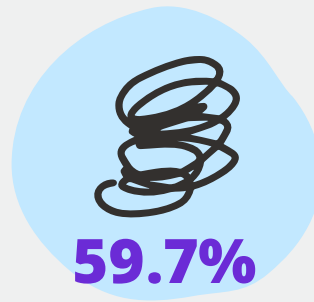
66.2%

si è sentito demotivato



62.7%

si sentiva solo



59.7%

si sentiva ansioso

Allo stesso tempo, le emozioni positive sono diminuite:



Il senso di libertà è sceso nel

61.7%

del campione



La voglia di agire è scesa nel

60.3%

del campione



La gioia e la serenità sono scese nel

56%

del campione

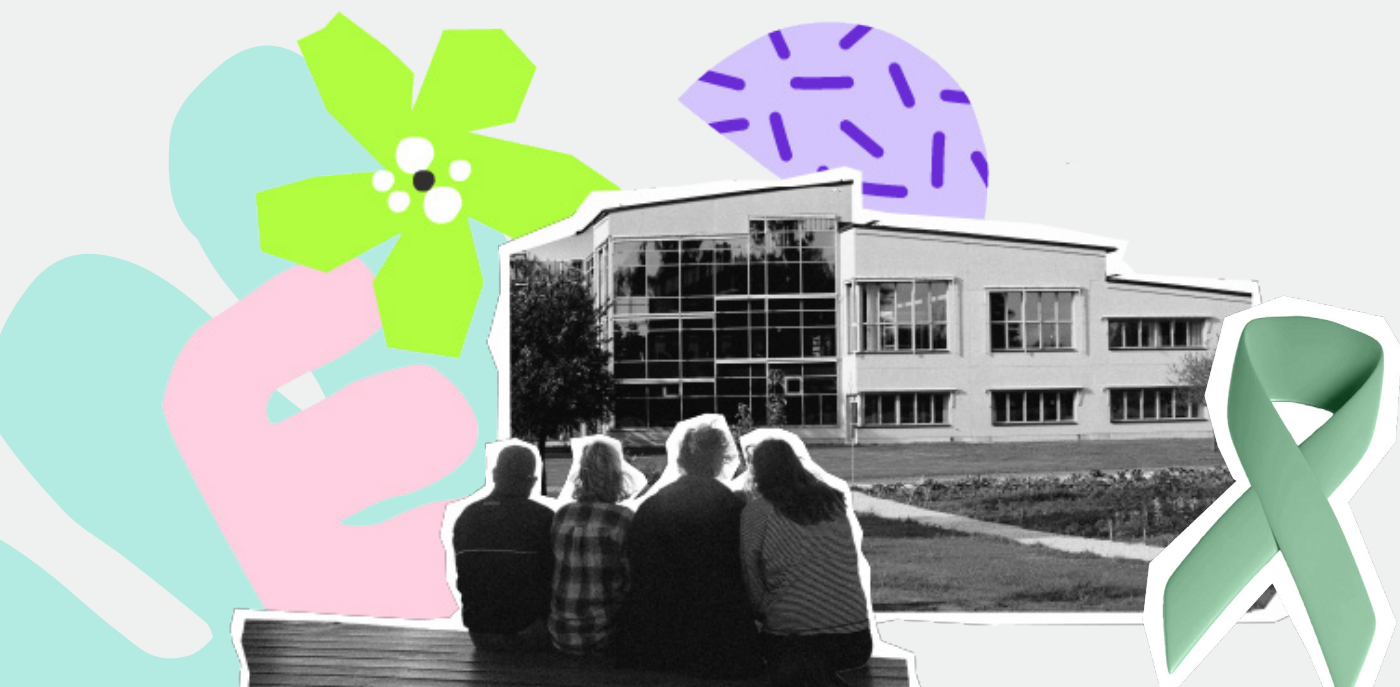
Questi risultati mostrano non solo un aumento del disagio, ma anche una significativa riduzione delle esperienze emotive positive tra i giovani.

COME STA AFFRONTANDO L'ITALIA LA QUESTIONE DELLA SALUTE MENTALE?

Nel 2025, l'Italia ha lanciato il Piano Nazionale per la Salute Mentale 2025–2030, che include un capitolo dedicato alla salute mentale dei giovani. Il Piano risponde al crescente disagio psicologico osservato negli ultimi anni, in particolare dopo la pandemia di COVID-19, e mira a modernizzare l'approccio nazionale all'assistenza sanitaria mentale.

Il Piano adotta un modello bio-psico-sociale che va oltre una prospettiva puramente clinica. Esso riconosce che la salute mentale è determinata non solo da fattori individuali, ma anche da condizioni sociali, ambientali e relazionali. In linea con le linee guida dell'OMS e della Commissione Europea, il Piano abbraccia l'approccio «One Health/One Mental Health», riconoscendo l'interconnessione tra benessere fisico, psicologico, ambientale e sociale.

Un principio centrale del Piano è quello di porre l'individuo al centro dell'assistenza. I giovani non sono considerati semplicemente come pazienti, ma come partecipanti attivi del proprio recupero e benessere, sostenuti dalle famiglie, dagli assistenti e dai professionisti attraverso approcci collaborativi e partecipativi (Osservatorio europeo sui sistemi e le politiche sanitarie).



Il Piano riconosce inoltre che molte difficoltà relative alla salute mentale iniziano in tenera età e devono essere affrontate tempestivamente per evitare che peggiorino nel tempo. A partire dalla pandemia di COVID-19, i bisogni relativi alla salute mentale sono aumentati in modo significativo, con i giovani che sperimentano forme di disagio più complesse e gravi. L'età di esordio delle condizioni psicologiche gravi si è abbassata, aumentando la pressione sui servizi sanitari, sociali e comunitari. È cresciuta anche l'attenzione alla neurodiversità, rafforzando l'importanza degli interventi precoci e preventivi. I problemi di salute mentale rappresentano attualmente circa il 45% del carico complessivo di malattia.

COSA SIGNIFICA QUESTO PER I GIOVANI?

Il Piano è stato concepito per aiutare i giovani in una fase precoce, prima che i problemi si aggravino, rendendo più accessibile il sostegno psicologico a livello locale ed evitando lacune nell'assistenza durante il passaggio dai servizi per l'infanzia a quelli per gli adulti. Mira inoltre a portare il sostegno alla salute mentale direttamente nelle scuole e nelle comunità, riducendo al contempo lo stigma e rafforzando le capacità emotive di tutti.



INFORMAZIONI SUL PROGETTO

Il Programma di Leadership Giovanile è finanziato dalla **Rare Impact Fund** per amplificare la voce dei giovani all'interno di Mental Health Europe e per promuovere un movimento di giovani leader che guidano il cambiamento culturale e sociale. Trasformando la narrativa sulla salute mentale, i giovani leader sfideranno lo stigma e promuoveranno un sostegno concreto nelle scuole, nelle strutture di assistenza e nella comunità in generale.

La partecipazione attiva dei giovani allo sviluppo delle politiche e ai processi sociopolitici è essenziale per costruire una società giusta ed equa in cui la salute mentale di tutti possa prosperare. Per il periodo 2025-2026, il progetto si concentrerà sull'attuazione di varie attività di coinvolgimento guidate da giovani leader sia a livello europeo che locale, con l'obiettivo di sostenere la salute mentale dei bambini e dei giovani di età compresa tra i 12 e i 25 anni.

Questa scheda informativa fa parte del Programma di Leadership Giovanile e si concentra specificamente sull'Italia. Ha lo scopo di mappare le modalità di sostegno alla salute mentale a misura di giovane e di facile accesso (tra pari e nella comunità), aiutando i giovani a trovare servizi che risultino accessibili, non giudicanti e facili da raggiungere, specialmente nei momenti in cui la vita sembra opprimente o troppo difficile da gestire da soli.

“Affrontare il tema della salute mentale, specialmente quando sfocia nel pensiero del suicidio, richiede un cambio di paradigma: dobbiamo smettere di considerarlo un problema individuale e iniziare a guardarlo come un’urgenza collettiva.”— Rappresentante di Telefono Amico



[@mentalhealthyouthleadership](https://www.instagram.com/mentalhealthyouthleadership)

rare impact fund



Mental
Health
Europe

BIBLIOGRAFIA

- ➔ Bertolini, S., & Ramella, F. (2023). La generazione della policrisi. *Il Mulino, Rivista trimestrale di cultura e di politica*, 4(2023), 6–14.
- ➔ ISTAT. (2023). BES Report 2023.
- ➔ ISTAT. (2025). Occupati e disoccupati: dati provvisori settembre 2025.
- ➔ Fatto Quotidiano. (2025, 11 gennaio). Così le piattaforme di psicologia online tracciano i propri utenti: l'inchiesta "Tracciamenti" finalista al Premio Morrione.
- ➔ RAI Play. (2024, 11 novembre). Premio Morrione – Tracciamenti [Video]
- ➔ Eurostat. (2025). Statistical data. <https://ec.europa.eu/eurostat>
- ➔ Italia. (1978). Legge 180/1978 (Legge Basaglia). *Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana*.
- ➔ Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi (CNOP). (s.f.). Costo delle sedute di terapia privata.
- ➔ IRES Emilia Romagna (2022), Indagine "Chiedimi come sto"
- ➔ Ministero della Salute. (2025). Piano Nazionale per la Salute Mentale 2025–2030.