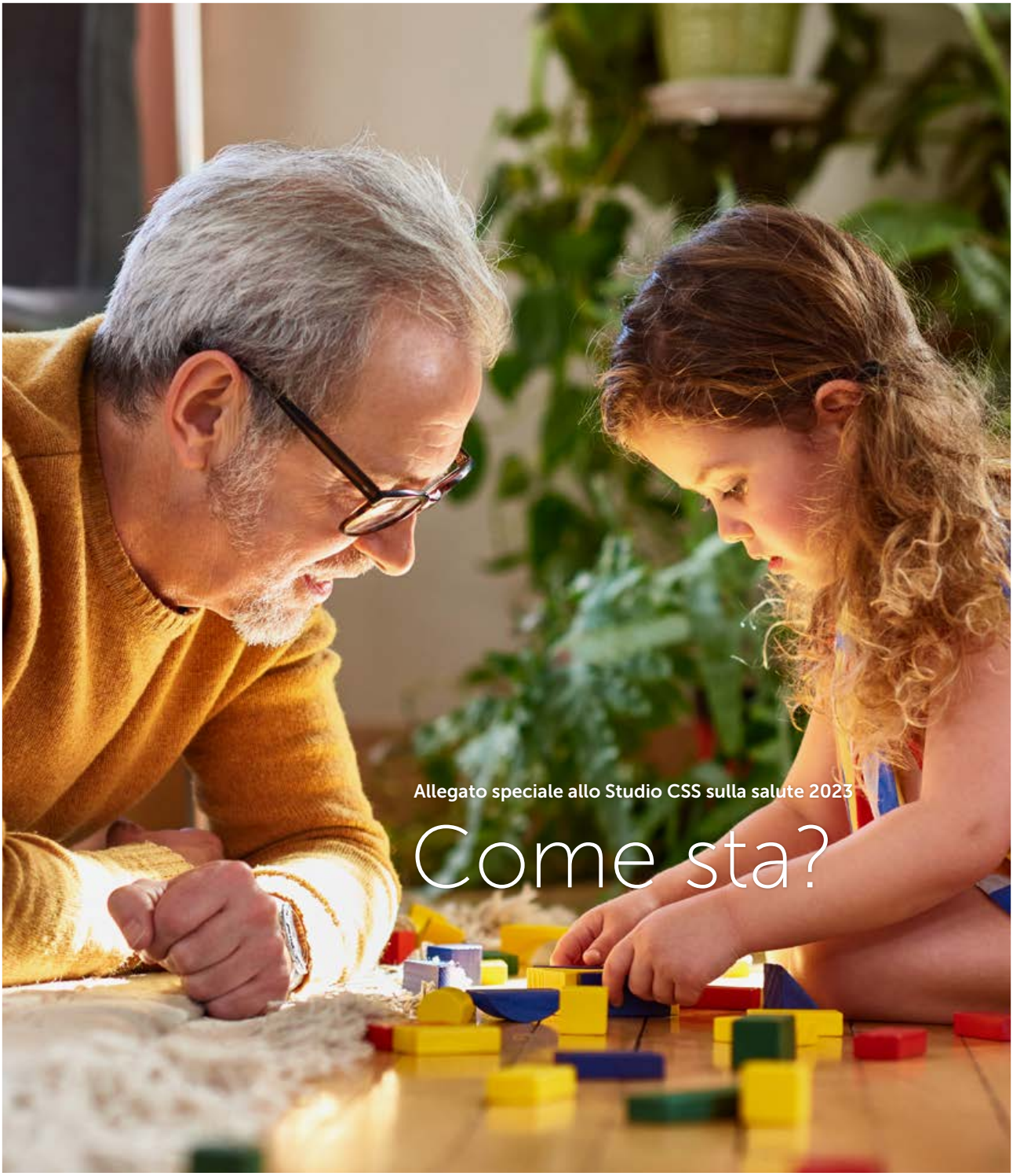

Allegato speciale allo Studio CSS sulla salute 2023

Come sta?

La tua salute.
La tua partner.

CSS

Sommario

Il «qui e ora» è prezioso

Pagina 4

«Basta con l'esaltazione dell'ego!»

Intervista con il filosofo Ludwig Hasler

Pagina 6

Lo studio CSS sulla salute 2023 è disponibile alla pagina:

css.ch/studiosalute

Impressum
Redazione e editore: Sabine Betschart, Roland Hügi, Manuela Specker
CSS, Tribschenstrasse 21, Casella postale 2568, 6002 Lucerna
Layout: Weissgrund AG, Zurigo

Sani nel corpo e nella mente

Pagina 8

Il doppio impegno costa alle donne molta energia

Pagina 10

Trattamento innovativo delle depressioni

Pagina 12

I rituali aiutano a mantenere l'equilibrio tra lavoro e tempo libero

Pagina 14

Cara Lettrice, caro Lettore

Come sta la popolazione svizzera? Come leader fra le assicurazioni malattie, la questione è per noi molto importante. Per questo motivo, tre anni fa abbiamo dato il via allo studio della CSS sulla salute. La prima indagine fu condotta proprio a ridosso della pandemia di coronavirus. Come un sismografo, lo studio registra da allora tutte le variazioni che si verificano. Il periodo trascorso ha lasciato degli strascichi, come si può osservare: le persone in Svizzera si sentono oggi meno sane rispetto a prima della pandemia. Oltre un terzo delle persone intervistate quest'anno ha affermato di non sentirsi in perfetta salute.

Questo peggioramento è evidente soprattutto tra chi ha superato la soglia dei 65 anni. Circa la metà di questa fascia di popolazione non si sente in buona salute. Nel 2020 lo dichiarava appena un terzo degli intervistati ultra 65enni. Pertanto, abbiamo ritenuto opportuno dedicare loro particolare attenzione in questo allegato. Tra le Tra l'altro, portiamo l'esempio di una signora di 79 anni che è stata capace di reinventarsi dopo il pensionamento. Anche il filosofo Ludwig Hasler ci rende partecipi delle sue riflessioni su ciò che è veramente importante nella vita.

In qualità di assicurazione malattie e partner per la salute, attribuiamo molto peso ai risultati dello Studio CSS sulla salute. Ci indicano infatti a cosa la nostra società dovrebbe prestare più attenzione.

Non mi resta che augurarle una lettura utile e stimolante.

Philomena Colatrella
CEO

La riscoperta dell’amore

Yvonne e Peter si sono incontrati di nuovo in età avanzata e si sono innamorati di nuovo. La loro storia ci insegna che nella vita non è mai troppo tardi per l’amore.

Immagini di incontrare dopo 59 anni il suo grande amore della gioventù. Yvonne (82) e Peter (84) hanno vissuto proprio questo. Da adolescenti erano una coppia e in seguito si sono persi di vista. Entrambi hanno seguito la loro strada.

Nel 2017 si sono nuovamente incontrati ed entrambi oggi pensano che «a una certa età si riscopre l’amore.» Vivono quel che è cambiato nella loro relazione e cosa significa ora. «Per me è molto bello poter essere presenti l’una per l’altro giorno dopo giorno»: così Yvonne descrive i suoi sentimenti. Peter aggiunge: «Sono felice in tutto e per tutto. Non riesco ad immaginare niente di più bello per gli ultimi anni». Yvonne e Peter sono protagonisti della campagna «Tempo di vita» della CSS, che mediante dodici storie dimostra che il tempo della vita non è infinito, ma è infinitamente prezioso.

Per ognuno di noi il tempo della vita è unico. Questo non si riferisce solo alla durata della vita, ma anche a come percepiamo, utilizziamo o apprezziamo questo tempo. Erica Benz lo mostra chiaramente nella pagina successiva. Ha goduto il tempo della sua vita ed è contenta di come l’ha vissuto. Eppure constata che con l’avanzare dell’età i piani per il futuro diventano meno importanti. Vive con consapevolezza nel qui e ora e si concentra su attività significative.

Tempo di vita

La campagna CSS mostra che il nostro tempo non è infinito, ma è infinitamente prezioso. 12 persone narrano la loro storia e il loro diverso modo di percepire la vita.

tempodivita.css.ch

Erica Benz
di Zurigo ha potuto trasformare la sua grande passione in un lavoro. E dopo il pensionamento ha saputo reinventarsi.

Quando la fine s’avvicina

«Ho avuto la rara fortuna di vivere la mia grande passione, la letteratura, trasformandola anche in un lavoro. Ero infatti impiegata presso la fondazione culturale Pro Helvetia come responsabile per la promozione della letteratura. Gli anni del lavoro sono stati senz’altro il momento migliore della mia vita. Tuttavia sono molto soddisfatta anche del modo in cui sono riuscita a gestire la fase post-lavorativa. Non è affatto scontato, perché il pensionamento rappresenta una frattura netta. Praticamente da un giorno all’altro scompare una fetta importante del proprio ambiente sociale – non ci si può illudere che sia altrimenti. Invece di piangermi addosso, ho voluto reinventarmi. Ho cominciato a occuparmi di temi inerenti alla terza età. Sono impegnata anche in diversi progetti di ricerca in merito. Faccio parte inoltre della rete Innovage Svizzera, formata da persone in pensione che mettono a disposizione gratuitamente la propria conoscenza al servizio di organizzazioni di pubblica utilità. Fare qualcosa di utile e ottenere in cambio la stima degli altri è per me una delle cose più importanti. A 79 anni ho raggiunto un’età in cui la fine è sempre più prossima. Me lo conferma senza ombra di dubbio la mia cerchia di persone care. I conoscenti si ammalano, un numero impressionante di compagne e compagni di classe non c’è già più. Le persone sono bravissime a rimuovere l’evidenza, ma non ci sono argomentazioni per confutare la finitezza della vita. Invecchiando si diventa più consapevoli. Bisogna accettare che il proprio raggio d’azione si riduce a poco a poco e apprezzare ciò di cui ancora si dispone. Sono abbastanza realista da non perdermi in grandiosi progetti per il futuro. Preferisco concentrarmi sul momento, sul presente. È la cosa da fare.»

Queste parole rispecchiano il sentire attuale di Erica Benz. Precisa che talvolta attraversa anche altri stati d’animo, in cui probabilmente non apparirebbe così serena.

«Basta con l'esaltazione dell'ego!»

Ludwig Hasler è un filosofo, fisico e autore. Come nel suo bestseller «Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft» (A un'età in cui si hanno ancora progetti. Un appello per partecipare al futuro) prende anche qui posizione con precisione e profondità su diverse questioni esistenziali.

Vecchiaia o giovinezza, quale è più bella? Cosa dice la letteratura?
Per molto tempo la giovinezza è stata sinonimo di attrazione, inizio, crescita, futuro. La vecchiaia invece a raggrinzire, ammalarsi, morire. Oggi, al periodo lavorativo segue un nuovo periodo, una fase di libertà senza precedenti. Ogni stagione della vita ha quindi la sua fioritura ma è destinata ad appassire. Come esprimerlo in modo aulico? Ci ha pensato Herman Hesse con la poesia:

«Come ogni fior languisce e giovinezza cede a vecchiaia, anche la vita in tutti i gradi suoi fiorisce, insieme ad ogni senno e virtù, né può durare eterna.»

Tra gli estremi dell'infanzia e della vecchiaia, cosa dovrebbe fare una persona?
Impegnarsi. Anche se siamo innamorati del tempo libero, in realtà siamo fatti per plasmare il mondo, non per oziare. La vita non è una questione privata. Noi siamo nella misura in cui partecipiamo (in famiglia, in azienda, nel quartiere o nella società). La questione è essere «protagonisti» o spettatori passivi. «Non esiste altra felicità che l'impiego delle mie forze» (Schopenhauer): tutti noi abbiamo dei punti di forza, qualunque essi siano, è fondamentale utilizzarli – non soltanto a nostro beneficio. Questo crea un «senso»: partecipare a qualcosa di più grande del mio ego.

Perché le generazioni passate erano felici nonostante il duro lavoro?
Semplice: avevano sempre da fare. E tutto era indispensabile. Non rimaneva tempo per le crisi esistenziali. Mio padre era falegname, lavorava dieci ore al giorno per sei giorni a settimana. La paga però non bastava per sfamare otto bocche, quindi di sera gestiva anche la cassa malati locale (CSS!). È sempre stato un mistero per me come riuscisse a cantare pure nel coro della chiesa, guidare la sezione locale del Partito Cristiano Sociale e partecipare alle attività del comune. Un tipo scatenato che appariva però sempre tranquillo.

Quale insegnamento può trarne l'uomo di oggi, spesso afflitto dallo stress?
Mio padre era quello che si definirebbe una persona semplice, eppure era l'artefice della sua vita. A confronto, noi siamo mammolette vulnerabili. Attaccati allo schermo e sempre in viaggio, abbiamo una vita mille volte più ricca di quella di mio padre, eppure abbiamo il timore che l'esistenza ci scorra tra le dita. Possiamo porvi riparo? Certo, con più concentrazione e un senso di appagamento! Facile a dirsi. Basta con l'esaltazione di sé! Giusto. La spinta a doversi presentare sempre come un io speciale ci fa ammalare.

Quale filosofia ci permette di navigare meglio attraverso la vita?
Io suggerisco l'immagine di Sisifo con il masso. Sisifo spinge per l'eternità un macigno fino in cima al monte da cui rotola inesorabilmente a valle. Uno sforzo senza senso? Sisifo rifiuta di considerare il masso una punizione degli dei. Questo è il mio macigno, che io spingo per mia volontà. Ciascuno di noi ha il suo macigno. Non sempre posso fare ciò che voglio. Tuttavia posso appropriarmi di ciò che faccio. Chi ci riesce (questo è il mio macigno, questa è la mia giornata, questo è il mio lavoro) si ammala meno, è più fiducioso e quindi più resiliente, una «rolling stone» appagata.

Lo studio CSS sulla salute 2023 rivela

La qualità della vita è molto più importante della sua durata.

Il dono più bello per chiunque sarebbe una vita lunga, appagante e vissuta in buona salute. Ma se si dovesse scegliere, a cosa andrebbe la nostra preferenza?

Appena il 2% attribuisce la priorità a una vita lunga. Per la maggioranza delle svizzere e degli svizzeri, il 54%, al primo posto c'è una vita appagante, mentre un altro 44% attribuisce la priorità a buone condizioni di salute.

Per due terzi delle persone tra i 18 e i 35 anni è più importante avere una vita appagante e soltanto un terzo sceglie la salute. Con l'avanzare degli anni tuttavia cresce il numero di quelli che attribuiscono più valore alla salute. Il gruppo degli over 65 si divide equamente tra chi attribuisce la priorità a una vita appagante (48%) e chi tiene più di tutto alla salute (49%). È interessante osservare anche che alcune persone piuttosto malate attribuiscono la massima importanza a una vita appagante. Anzi, per loro questo aspetto è leggermente più importante (56%) che per le persone in buona salute (53%).

Sani nel corpo e nella mente

La nostra salute è un bene prezioso. Cosa possiamo fare per rafforzarla? I coach della salute della CSS ne sanno qualcosa e propongono idee di semplice attuazione.

Più di una persona su tre in Svizzera non si sente del tutto in buona salute.

Come si fa a rimanere sani?

Esercizio fisico
Non occorre essere atlete o atleti professionisti per dedicare più tempo possibile all'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Ad esempio ci si può incontrare con un amico o un'amica per una passeggiata, piuttosto che darsi appuntamento per una birra o un caffè.

Diario della gratitudine
Ogni sera si può fissare in forma scritta qualche avvenimento bello della giornata. Potrebbe trattarsi anche di un sorriso dell'autista sull'autobus o un pranzo consumato con gusto. Per sentirci bene dobbiamo valorizzare tre esperienze positive per ogni esperienza negativa. Nei momenti difficili, concentratevi sulle cose belle.

Momenti fissi di rilassamento
Più volte al giorno riportate l'attenzione sul vostro respiro quando vi trovate in situazioni prestabilite. Ad esempio quando siete in fila alla cassa del supermercato o aspettate alla fermata dell'autobus. Oppure nel pomeriggio sorseggiate un caffè al sole lasciando lo smartphone in ufficio.

Coach della salute CSS

È possibile chiedere una consulenza su alimentazione, attività fisica, salute mentale e altro ancora. Qui scopre come accedere all'offerta:

css.ch/coach-della-salute

Due persone su cinque in Svizzera hanno l'impressione che il lavoro invada il loro tempo libero. Ai più questo pesa molto.

Come tenere separati lavoro e tempo libero?

Creare rituali di passaggio
Il percorso di ritorno a casa o una passeggiata possono aiutare a staccare la spina. Se lavora in home office, è opportuno isolare o sgomberare la postazione di lavoro ogni sera. Ad alcune persone risulta utile togliere gli abiti da lavoro e indossare vestiti comodi da casa.

Una finestra per i pensieri
Se non riesce a smettere di pensare al lavoro durante il tempo libero, può essere utile dedicare 15 minuti del tempo lavorativo alle preoccupazioni. Attivi il cronometro e dedichi questo tempo esclusivamente a ciò che la preoccupa e ai problemi difficili. Però, se i pensieri ricorrenti sul lavoro si presentano al di fuori di questa «finestra per le preoccupazioni» deve dire con decisione ALT! Dedicherà di nuovo del tempo a quel tema, ma in seguito. È d'aiuto rivolgere consapevolmente l'attenzione a qualcos'altro.

Il 70% della popolazione svizzera considera le malattie psichiche collegate all'ansia da prestazione come un pericolo per la salute.

Come gestisce la responsabilità e la pressione sul lavoro?

Smettere di preoccuparsi
Cosa potrà mai accadere se non completa o svolge bene un compito? In genere le conseguenze non sono così catastrofiche come temiamo.

Hobby compensativi
La tensione sul lavoro è elevata e serve una valvola di sfogo. Rifletta: quali attività la rendono felice? Cosa le piaceva fare quando era bambina o bambino? Spesso le attività creative o fisiche e la musica regalano momenti di soddisfazione. Assecondi la sua curiosità.

Parlare e chiedere sostegno
Nelle fasi di maggiore stress è importante esplicitare il proprio affaticamento. Renda partecipi le persone coinvolte dei suoi sentimenti e delle sue aspettative. Ad esempio nel team si può decidere insieme come distribuire equamente i compiti. Oppure si può discutere con i superiori in merito alle risorse disponibili. Ricordi che un aiuto le verrà offerto soltanto se lo chiede.

Il doppio impegno costa alle donne molta energia

Nella fascia tra i 41 e i 50 anni, la situazione psicologica delle donne è decisamente peggiore di quella degli uomini. Nel mondo del lavoro i problemi psichici sono ancora un tabù per entrambi i sessi. Perché?

Il 12% delle intervistate in questa fascia d'età (41-50 anni) ha dichiarato di sentirsi spesso poco bene, mentre un altro 32% ha definito «così così» le proprie condizioni mentali. Tra gli uomini, quasi nessuno ha affermato di soffrire con frequenza di un malessere psichico. Differenze così marcate tra i sessi non possono essere legate solo alla socializzazione, ovvero al fatto che gli uomini tendono a non parlare dei loro problemi.

Un'altra spiegazione potrebbero darla i ruoli sociali ancora molto radicati. La psichiatra Hildburg Porschke, dell'Istituto per le malattie da stress IFS, cita ad esempio il doppio impegno (famiglia e professione) che ricade maggiormente sulle donne, che di conseguenza devono confrontarsi in misura maggiore con cambiamenti nei progetti di vita, il che può rappresentare uno stress psichico. «Quando si è tra i 41 e i 50 anni, le figlie e i figli cominciano in genere a essere più autonomi. Siccome in molti casi sono ancora le donne a occuparsi maggiormente dei compiti domestici, sono loro a subire con più forza questo cambiamento.» In questa fase emerge con chiarezza la stanchezza dovuta a questo doppio carico.

Lo stigma delle malattie mentali

Chi non riesce a colmare il vuoto e nel contempo si sente esaurito è particolarmente esposto a malattie psichiche, anche perché la pressione sul lavoro è sempre elevata. Anche questo potrebbe spiegare perché, secondo quanto emerso dallo Studio CSS sulla salute, gli uomini e le donne hanno difficoltà a dire al loro datore di lavoro che le loro assenze sono dovute a problemi di salute mentale. «I giovani in particolare sono più inclini a parlare del loro disagio nella loro cerchia di amici. Tuttavia hanno timore di esporsi al lavoro, poiché questa è considerata una debolezza che comporta una riduzione della produttività», spiega la psichiatra Hildburg Porschke. Le differenze qui sono più marcate tra le generazioni che tra i sessi: le persone over 65 sono molto meno propense a parlare dei propri problemi in un contesto intimo rispetto alle persone più giovani. «In questa fascia d'età capita spesso che la persona non ammetta a sé stessa di avere un disagio psichico.»

Dr. med. Hildburg Porschke
medico psichiatra e psicoterapeuta FMH presso l'Istituto per le malattie da stress IFS

Lo studio CSS sulla salute 2023 rivela che

Un terzo della popolazione svizzera si sente «così così» dal punto di vista mentale

Nel 2021 circa tre quarti della popolazione si sentiva sempre o quasi sempre bene, mentre nel 2023 questa percentuale è scesa a due terzi. Il trend permane negativo nella fascia dai 36 ai 65 anni. Qui la quota di chi gode di una perfetta salute mentale è scesa dal 75% del 2021 al 67% di oggi. Il malessere è più pronunciato tra le persone sotto i 36 anni che fanno anche più fatica a ottenere un aiuto qualificato. Anche per le persone in una crisi psichica acuta è più difficile trovare un luogo di cura.

Trattamento innovativo delle depressioni

Digitale e senza farmaci: la startup Flow Neuroscience sostenuta dalla CSS ha messo a punto un metodo semplice e a bassa soglia per il trattamento delle depressioni, basato sulla stimolazione cerebrale.

Le depressioni hanno molteplici cause e di conseguenza anche i metodi di cura sono diversi e personalizzati. Al giorno d'oggi si ricorre in genere a una combinazione di antidepressivi e psicoterapia, soprattutto per le forme gravi. La startup Flow Neuroscience si è affacciata sul mercato con un nuovo metodo non invasivo che si basa sulla stimolazione del cervello. Tramite la stimolazione transcranica a corrente diretta continua (tDCS) si attivano le reti neuronali con una debole corrente elettrica. La persona trattata deve indossare una cuffia apposita e utilizzare in parallelo l'app di terapia comportamentale fornita da Flow. Questo approccio digitale combinato affronta sia le cause biologiche che comportamentali alla base della malattia.

«In poco tempo ho cominciato a sentirmi meglio: il mondo era di nuovo a colori e gestivo meglio le mie emozioni.»

Risultati positivi della ricerca

Dopo studi clinici, il metodo sta trovando applicazione anche nella pratica: la clinica privata Meiringen ha condotto un progetto pilota con pazienti che sono stati affiancati durante il trattamento con Flow. Le partecipanti e i partecipanti al progetto hanno percepito una maggiore energia dopo la terapia e raccomanderebbero Flow come terapia complementare. La stessa opinione è condivisa da Annie, che spiega così la sua esperienza con Flow: «In poco tempo ho cominciato a sentirmi meglio: il mondo era di nuovo a colori e gestivo meglio le mie emozioni. Per me è stata un'indicazione che valeva la pena di proseguire questo percorso.» I risultati più recenti di un studio basato su 173 pazienti in Europa e America confermano questo riscontro: dopo una terapia di sette settimane nella quale «Flow» ha integrato la psicoterapia, il 63% delle persone partecipanti ha rilevato una riduzione di almeno il 50% dei sintomi depressivi.

I risultati hanno convinto anche la CSS, che partecipa alla startup Flow Neuroscience tramite il suo fondo di capitale di rischio «Swiss Health Ventures». E un'altra bella notizia: dal 1° gennaio 2024 pagheremo da varie assicurazioni ambulatoriali un contributo per lo headset «Flow» se questo sarà usato per il trattamento di problemi psichici.

I rituali aiutano a mantenere l’equilibrio tra lavoro e tempo libero

Sappiamo come funziona: c’è sempre qualcuno che vuole qualcosa da noi. Il telefono squilla, si accumulano le e-mail non lette. L’attività frenetica durante il lavoro va spesso a ripercuotersi sulla qualità del nostro tempo libero. È quindi importante crearsi delle «oasi» nella vita di tutti i giorni. Quattro persone hanno condiviso con noi i loro rituali personali che le aiutano a mantenere l’attenzione o il distacco desiderato.

«Nel giorno della concentrazione incanalo in modo mirato la mia energia e la mia attenzione.»

Il martedì è segnato sul mio calendario come «giorno della concentrazione». Quel giorno non ci sono, né per i miei capi, né per il team. Il martedì sono io a decidere su cosa lavorare e per quanto tempo. Libero da distrazioni, mi concentro su sviluppare idee, elaborare piani o completare alcuni lavori concreti. È il giorno in cui mi dedico con intensità a un tema specifico. I risultati ottenuti sono incredibilmente soddisfacenti!

Tobias (53 anni), designer

«Quando cammino mi si acuiscono i sensi.»

Quando posso, a metà giornata mi concedo una passeggiata all’aperto. La pausa può essere più o meno lunga. Più della durata, è importante per me la possibilità di muovermi e di prestare attenzione a ciò che mi accade intorno. Cosa vedo? Quali profumi sento? Quali rumori percepisco? Ogni giorno scopro così qualcosa di nuovo, attorno o dentro di me. Il movimento a piedi offre la cadenza perfetta per questo esercizio.

Dominik (40 anni), consulente alla comunicazione

Un consiglio dal monastero

Saggiamente, i monaci buddisti consigliano di meditare ogni giorno per 20 minuti. Eccetto nei periodi in cui si è molto indaffarati. In quei casi bisogna meditare per un’ora.

«A pranzo mi concentro sul cibo – utilizzo altre occasioni per la socialità e il networking.»

Per la pausa pranzo mi prendo sempre un’ora e mangio qualcosa di leggero Inoltre trascorro questo tempo per lo più da solo. Posso forse apparire scontroso, ma così mi salvo dal tipico abbiocco pomeridiano. Questa piccola pausa mi infonde tanta energia e per il networking e la socialità rimangono tante altre occasioni.

Christoph (47 anni), direttore marketing

«Gli audiolibri sono un metodo molto efficace per distrarsi e immergersi in altri mondi.»

Prima pensavo di potermi rilassare solo una volta completato tutto quello che c’era da fare. Di conseguenza ero sempre sfinita, perché la lista dei compiti non si esaurisce mai. Ho dovuto imparare a concedermi delle pause anche nei momenti di stress lavorativo più intensi. Mi viene facile soprattutto con gli audiolibri. Mi ritiro per una mezz’oretta e mi immergo in un mondo completamente diverso.

Anja (28 anni), specialista di tessili

Lo studio CSS sulla salute 2023 rivela

Due persone intervistate su cinque hanno l’impressione che il lavoro invada il loro tempo libero

Questa invasione di campo avviene spesso a livello mentale. Due terzi delle persone intervistate affermano di pensare al lavoro anche durante il tempo libero. La questione quindi non riguarda il lavoro effettivamente svolto nel tempo libero, bensì il peso derivante dal pensare al lavoro o dall’incapacità di staccare mentalmente.

Contro l’idea comune, la flessibilità nei tempi e nei luoghi di lavoro non aumenta lo stress lavorativo; tre quarti delle persone che lavorano ha giudicato in maniera positiva la maggiore flessibilità sul lavoro. Il lavoro diventa meno stressante, perché può essere adattato alla propria giornata e conciliato con impegni personali come le visite mediche o andare a prendere i figli all’asilo.

Il periodo più bello della tua vita?

css.ch/tempodivita

CSS