



MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-I-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- BENESSERE -

BENESSERE PSICOLOGICO: BISOGNO DI SUPPORTO



Il benessere psicologico è fondamentale per una vita appagante, soprattutto per le donne con disabilità, che devono affrontare ostacoli all'autonomia e all'accesso alle cure di salute mentale. Tre bisogni psicologici fondamentali – competenza, autonomia e relazioni interpersonali – sono essenziali per il benessere. Tuttavia, barriere strutturali e sociali rendono difficile soddisfare questi bisogni, causando ansia, depressione e disagio emotivo (Álvarez del Palacio, 2023).



I livelli di attività quotidiana influenzano la salute mentale. Gli studi dimostrano che uno stile di vita sedentario è associato a tassi più elevati di depressione. Per le donne con disabilità, la mancanza di accesso a spazi adeguati per l'attività fisica e il limitato supporto sociale possono aumentare il senso di disperazione e l'ideazione suicidaria. Le strategie di prevenzione dovrebbero integrare attività fisica adattata, terapia e, quando necessario, trattamento farmacologico (Ministerio de Sanidad, 2014; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021).

Depressione e ansia sono in aumento, con un aumento del 22% del rischio di suicidio. Tra le donne con disabilità, lo stigma e la discriminazione in ambito medico e sociale rendono più difficile cercare aiuto, peggiorando problemi che potrebbero essere gestiti con un supporto adeguato (1to1help, 2025). È essenziale migliorare l'accessibilità alle risorse per la salute mentale. Le organizzazioni e i sistemi sanitari devono garantire l'accesso al supporto psicologico, tutelando i diritti delle donne con disabilità in materia di maternità, salute riproduttiva e benessere emotivo. La sicurezza psicologica nei contesti sanitari, educativi e comunitari deve essere una priorità (OCSE, 2023; OMS, 2021).

Interventi come la terapia cognitivo-comportamentale, gruppi di sostegno e la mindfulness si sono dimostrati efficaci. Inoltre, le iniziative comunitarie e i programmi di supporto tra pari contribuiscono a ridurre la solitudine e l'isolamento. Un approccio integrato che combina supporto sociale, psicologico e medico è fondamentale per la stabilità a lungo termine (OMS, 2022).

La salute mentale delle donne con disabilità è una responsabilità collettiva. I governi, il settore sanitario e la società devono sviluppare politiche inclusive, promuovere dibattiti aperti e garantire sistemi di supporto accessibili. Affrontare proattivamente i loro bisogni psicologici migliorerà la loro qualità di vita e quella delle loro comunità (OMS, 2023).

