Ho deciso di scaricare tre dataset riguardanti indagini sulla salute mentale, le quali sono state condotte tramite questionari anonimi.

Gli obiettivi che ho fissato sono stati:

* Rilevare il numero di persone che presentano problemi legati alla salute mentale.
* Individuare quanti di loro si sono rivolti a un medico per ricevere assistenza.
* Valutare il grado di consapevolezza riguardo alla salute mentale.
* Esaminare se vi siano differenze di genere nei risultati ottenuti.

Ho escluso dall'analisi l'inclusione di dataset provenienti da ospedali e centri di cura, poiché ho ritenuto che chi vi si rivolge avesse già preso consapevolezza dei propri problemi o potesse soffrirne di altri. L'indagine è stata concepita con l'intento di adottare un approccio meno invasivo.

Nel primo studio, è stata identificata la principale causa di problemi di salute mentale, risultante essere di natura relazionale o familiare. Si è voluto esaminare se esistessero differenze di genere in tal senso, riscontrando che gli uomini sono più influenzati dalle questioni finanziarie, mentre le donne sono più colpite dalle questioni relazionali.

Nella seconda analisi, agli intervistati è stato chiesto se soffrissero di ansia, depressione o attacchi di panico. Il 37% ha risposto negativamente a tali domande. Tra coloro che hanno risposto positivamente, solo il 4% ha dichiarato di essersi rivolto a un esperto. È emerso che chi è disoccupato e single corre un rischio maggiore di depressione rispetto a chi è sposato/convivente e lavora/studia.

L'ultima analisi è stata condotta su dati provenienti da tutta Italia e relativi a più anni. Dai risultati è emerso che circa il 6,50% della popolazione italiana presenta sintomi depressivi, ma solo la metà di costoro chiede aiuto a familiari o dottori. Questo suggerisce una sottostima del problema e la necessità di aumentare la consapevolezza e l'accesso alle risorse di supporto.

Le statistiche sono più allarmanti per gli individui oltre i 65 anni, con una percentuale media di sintomi depressivi del 10,90%, ma con il 76,54% di loro che chiede effettivamente aiuto.

È interessante notare che sono più le donne che dichiarano di avere sintomi depressivi. Questo potrebbe essere interpretato come una maggiore incidenza della depressione nelle donne, ma potrebbe anche riflettere stereotipi di genere e pressioni sociali che rendono gli uomini meno propensi a riconoscere e chiedere aiuto per la propria salute mentale. La vergogna e la percezione sociale di dover apparire forti e coraggiosi potrebbero influenzare la tendenza degli uomini a non chiedere aiuto per la depressione. Questo sottolinea l'importanza di affrontare gli stereotipi di genere e promuovere una cultura che favorisca l'apertura e l'accettazione della ricerca di aiuto per la salute mentale, indipendentemente dal genere.