

10 passi

verso la salute mentale.



[grigioni-inmovimento.ch](https://www.grigioni-inmovimento.ch)

«La salute mentale riguarda tutti»

La maggior parte dei grigionesi sa che il movimento quotidiano e un'alimentazione sana favoriscono la salute fisica e che buone condizioni ambientali e di lavoro giovano alla salute generale. Per contro, il nostro benessere psichico non viene praticamente tematizzato. La salute mentale viene considerata una cosa naturale e spesso vi si presta attenzione soltanto in caso di pregiudizi e disturbi.

Nei Grigioni, una persona su due nel corso della propria vita soffre di una malattia psichica che richiede una terapia. Ciononostante, i disturbi psichici costituiscono spesso un tabù, vengono condannati e nascosti. Ciò ha conseguenze negative per le persone colpite e il loro ambiente personale.

Con la campagna «10 passi verso la salute mentale», l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni informa in merito a possibilità semplici e utili per rafforzare la salute mentale e il benessere psichico.

Non vi è salute generale senza salute mentale. Non possiamo e non dobbiamo permetterci di trascurare il nostro benessere psichico, poiché è un pilastro importante del nostro benessere generale. Provate le ricette per la promozione della salute e la prevenzione, funzionano!



Christian Rathgeb, Consigliere di Stato

Direttore della sanità dei Grigioni



Rimanere in contatto con gli amici

Gli amici sono preziosi.

Con gli amici ho un rapporto familiare, possiamo litigare. Le questioni confidenziali vengono trattate come tali. Non voglio che gli amici esercitino pressioni su di me, ciononostante sono qui quando hanno bisogno di me. Gli amici possono criticare e mi permettono di essere me stesso.

- L'organizzazione della mia vita mi lascia tempo per coltivare amicizie vere?
- Cosa posso fare per riattivare amicizie perse nel tempo?
- Cosa mi aspetto da un'amica, da un amico?
- Cosa sono disposto a investire in un'amicizia?
- Con chi voglio trascorrere il mio tempo libero e con chi invece no?





Rilassarsi

Nella calma sta la forza.

Il movimento consapevole, nonché l'inspirazione e l'espiazione consapevoli sono delle possibilità per integrare nella vita quotidiana brevi fasi di rilassamento. Per persone che devono sempre stare sedute, il movimento è il presupposto per un rilassamento riuscito. Spesso, a livello mentale ed emozionale siamo troppo tesi e ci manca una compensazione a livello fisico. Per via della mancanza cronica di sonno che caratterizza la società occidentale, molte persone sono esauste e solo difficilmente in grado di rilassarsi. Ma non si tratta soltanto del rilassamento mentale, bensì anche del mantenimento di un sistema immunitario sano, del rilassamento di organi, muscoli, tendini e nervi.

- Con quali attività posso rilassarmi nel senso di «staccare la spina» – ad es. ascoltare musica, meditazione, forme di movimento asiatiche, ecc.?
- Nella mia vita quotidiana vi è spazio per un rilassamento consapevole?
- Ho un posto dove posso ritirarmi e trovare pace?



Parlarne

Tutto inizia con un dialogo.

Il presupposto per un buon dialogo e un vero scambio è che mi prendo il tempo per comunicare e per ascoltare. È umano desiderare di comunicare non soltanto quanto mi rende felice, ma anche le mie preoccupazioni. Ciò presuppone la presenza di qualcuno che mi ascolta. In questo modo, le preoccupazioni vengono dimezzate e le soddisfazioni raddoppiate. Travolgere con le parole qualcuno non ha niente a che vedere con un dialogo.

«Ti voglio capire» è un atteggiamento di fondo essenziale per un dialogo il cui obiettivo sono lo scambio e dunque il rapporto.

- Quanto tempo ho dedicato oggi a un dialogo con qualcuno?
- Quando sto male o quando sono felice, con chi posso parlarne? Chi mi ascolta?
- Che cosa mi fa arrabbiare già da tempo e assorbe la mia energia? A chi posso comunicare questa rabbia?



Rimanere attivo

Il movimento è il presupposto per lo sviluppo.

Per ca. 2,5 mio. di anni, quale cacciatore, raccoglitore e coltivatore l'uomo è stato in movimento in media otto ore al giorno. Da appena cento anni, molte persone stanno sedute ogni giorno per oltre otto ore. L'attività e il movimento fisico sono un polo opposto necessario all'ipereccitazione dovuta a troppe informazioni, stress sul lavoro e tempi più frenetici. Con il movimento possiamo promuovere la nostra salute fisica e mentale.

Pratichi del movimento ogni giorno per ca. 30 minuti, in questo modo il polso e la respirazione vengono leggermente accelerati. I 30 minuti possono anche essere suddivisi in 3 volte 10 minuti di movimento al giorno: camminare velocemente, andare in bicicletta, nuotare, danzare, lavorare in giardino o in casa.

- L'organizzazione della mia vita lascia spazio al movimento fisico regolare?
- Quale tipo di movimento - nuoto, escursionismo, jogging, danza, ecc. - mi piace?
- Oggi ho già fatto movimento ben contento di farlo?

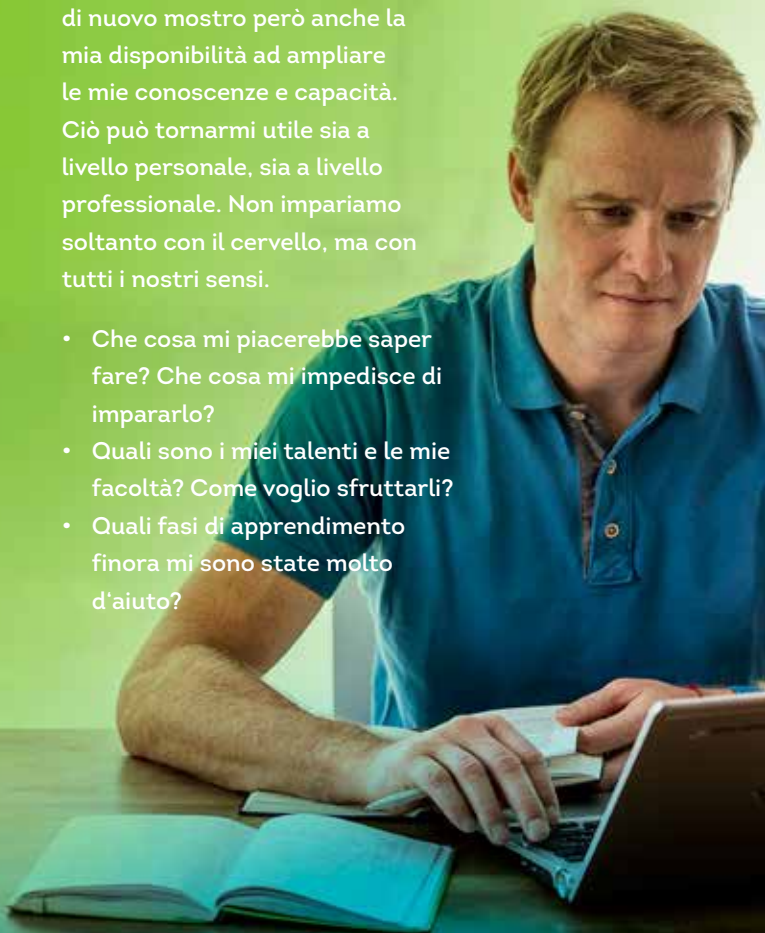


Imparare qualcosa di nuovo

Imparare significa scoprire.

Il processo di apprendimento è un viaggio che può distrarmi dalla quotidianità, che può darmi nuovi stimoli e che può anche aumentare la mia autostima. Decidendo di imparare qualcosa di nuovo mostro però anche la mia disponibilità ad ampliare le mie conoscenze e capacità. Ciò può tornarmi utile sia a livello personale, sia a livello professionale. Non impariamo soltanto con il cervello, ma con tutti i nostri sensi.

- Che cosa mi piacerebbe saper fare? Che cosa mi impedisce di impararlo?
- Quali sono i miei talenti e le mie facoltà? Come voglio sfruttarli?
- Quali fasi di apprendimento finora mi sono state molto d'aiuto?





Essere creativo

La creatività è in ognuno di noi!

Attraverso la creatività posso esprimere delle impressioni. Molte persone provano nostalgie, desideri, pensieri, timori ed esigenze che non riescono a esprimere in parole. La creatività esprime questi sentimenti. Essa compensa molte tensioni che ci limitano. Dare forma allo spazio vitale all'aperto o suonare uno strumento insieme ad altri è per molte persone particolarmente rilassante e rappresenta per loro una fonte di forza personale.

- Dove posso dare libero sfogo alla mia creatività?
- In che cosa sono particolarmente bravo - ad es. cucinare, cantare, dipingere, giardinaggio, lavori di terracotta, bricolage?
- Con che materiali mi piace creare qualcosa?
- Quanto spazio libero dedico alla creatività?



Partecipare

Gli esseri umani hanno bisogno di una collettività vitale.

Quale tassello prezioso della collettività non siamo soltanto dei partecipanti, ma dobbiamo anche dare il nostro contributo! In questo modo, da molti individui risulta una collettività. Ma la collettività esige da ognuno anche il coraggio di incontrare altri. Partecipare significa sfruttare le opportunità, formulare desideri, interessi, timori e speranze laddove si parla di cose per me importanti. Essere parte di una collettività e oggetto di solidarietà rientra tra le esperienze di vita più importanti.

- Esiste una collettività, un'associazione, un'organizzazione della quale vorrei far parte?
- Come posso entrare a far parte di questa collettività?
- In quale gruppo mi sento accettato e stimato?



Chiedere aiuto

***Accettare aiuto è un atto di forza,
non di debolezza.***

Vi sono delle persone che vogliono aiutarmi quando mi confido con loro. Posso chiedere aiuto senza essere considerato un debole. Chiedere aiuto significa anche avere fiducia. In tal modo cambia la percezione del proprio stato di impotenza.

In situazioni particolarmente difficili è importante riconoscere le mie capacità, delegare compiti e chiedere aiuto. Questi ultimi due atti richiedono fiducia in me stesso e in altri.

- Ho fiducia nel fatto che ricevo aiuto quando lo chiedo?
- Posso accettare che altri risolvono compiti diversamente da come farei io?
- Provo la sensazione di sostegno quando chiedo aiuto?
- A chi aiuta per professione: «Quand'è l'ultima volta che mi sono fatto aiutare?»



Accettare se stesso

Nessuno è perfetto.

Accettare me stesso significa riconoscere le mie capacità, saper dare loro un nome e sapere che cosa mi rende felice. Significa percepire il mio corpo e i suoi segnali e, grazie all'affidabilità delle mie sensazioni fisiche e dei miei sentimenti, significa prendere decisioni che mi fanno bene. Poiché conosco bene le mie risorse riesco anche a comprendere e ad accettare i miei errori e i miei punti deboli quale parte di me.

- Cosa mi rende contento di me stesso?
- Cosa mi rende felice nelle mie relazioni?
- Cosa mi rende felice nel mio lavoro?
- Di quale successo odierno posso rallegrarmi?
- Per quale mio errore odierno posso sorridere?





Non arrendersi

Superare le crisi della vita.

Superare a livello emotivo shock, lutti o traumi richiede tempo. È importante prendersi questo tempo quando ne abbiamo bisogno e concederle anche agli altri in situazioni di crisi. Quando apparentemente non funziona più niente, è bene concentrarsi sul ritmo vitale (alimentazione, respirazione, sonno, movimento). Non sono responsabile di tutto quello che accade. In situazioni di crisi, ho il diritto di chiedere aiuto professionale e di accettarlo.

- Dispongo di «salvagente» in situazioni di crisi?
- Conosco delle persone che rischiano di arrendersi?
- Dove posso ottenere aiuto professionale?
- La mia religiosità e la mia fede mi aiutano in situazioni di crisi?

Persone di riferimento

Il presente opuscolo offre degli stimoli che Le permettono di promuovere la Sua salute mentale. Attraverso il sito internet sotto indicato ha accesso a ulteriori contatti nel caso in cui abbia bisogno di sostegno per attuare uno stimolo nella Sua vita quotidiana. Ricorra anche alle offerte di associazioni e istituzioni locali nel settore del movimento, della formazione o della vita sociale, a seconda dei Suoi interessi. Se dovesse vedersi confrontato con situazioni che non riesce più a superare senza aiuto, si rivolga a delle persone di fiducia. Se cerca aiuto professionale, i Suoi primi interlocutori sono il medico di famiglia, lo psichiatra, lo psicologo o l'assistente spirituale.

Ulteriori informazioni

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5, 7001 Coira

grigioni-inmovimento.ch

© 2013 Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Ringraziamo la direzione della sanità del Cantone di Zugo per la messa a disposizione di testi.

I diritti relativi alla cartolina «10 passi verso la salute mentale» e ai pittogrammi utilizzati sono riservati a pro mente Oberösterreich, Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, Austria www.pmooe.at

Alcune parti della presente pubblicazione sono state riprese con la cortese approvazione dall'opuscolo «Mentales Gesundsein» dell'iniziativa «Gesundes Niederösterreich».

grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni