



# Come stai?

Parliamone



**Non sto tanto bene**

**Sto bene, ma sono preoccupato/a  
per qualcuno**

**Sto bene e spero che continui così**

Consigli su come parlarne e maggiori  
informazioni sulla salute mentale su:

**[come-stai.ch](https://www.come-stai.ch)**

# Impulsi per la salute mentale



Accettarsi



Crederci in sé stessi



Partecipare



Rilassarsi



Imparare qualcosa di nuovo



Chiedere aiuto



Mangiare in modo consapevole



Parlarne



Rimanere in movimento



Rimanere in contatto



Essere creativi

Con il sostegno della



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



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