# 10 passi per la salute mentale

Accettare se stesso

Rimanere attivo

Parlarne

Imparare qualcosa di nuovo

Rimanere in contatto con gli amici

Chiedere aiuto

Partecipare

Essere creativo

Rilassarsi

Credere in se stessi

NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

inter- attivo inside

Questo opuscolo vi è consegnato da:
*(timbro)*

# Mappa personale: istruzioni per l'uso

## A) Scopri quale «passo» suscita in te una reazione spontanea

Guarda i «10 passi per la salute mentale» sul retro dell'opuscolo. Su internet sono disponibili testi più dettagliati[1].
Scegli uno dei 10 «passi» senza rifletterci troppo:

① Questo «passo» genera in me **sensazioni positive**?

Spostati verso destra nelle caselle gialle e fermati nella colonna che corrisponde alla tua sensazione (poco…tanto).

② Questo «passo» fa **diminuire** in me le **sensazioni negative** (in un momento in cui ho tali sensazioni)?

Spostati nelle caselle azzurre verso il basso e fermati nella riga che corrisponde alla tua sensazione (poco…tanto).

**Sistema poi le tue scelte** nella casella verde in cui si incontrano il valore giallo e quello azzurro.

Procedi allo stesso modo per gli altri 9 «passi». Alla fine nelle caselle saranno presenti tutte le scelte.
→È possibile avere più scelte in una sola casella e anche cambiare ancora casella.
→È possibile completare la tabella secondo strategie personali.

## B) Decidi quando usare ogni singolo «passo»

Adesso hai una mappa personalizzata dei «10 passi per la salute mentale». In questo modo potrai sempre adeguare i singoli «passi» al tuo stato emotivo del momento:

- Se ti senti stressato scegli una delle attività dalla riga inferiore (o centrale). Queste attività ti permetteranno di **rilassarti**.
- Se non ti senti stressato ma vuoi semplicemente sentirti ancora meglio, scegli un'attività dalla colonna di destra (o centrale). Queste attività ti ricaricheranno.

[1] *www.10passi.ch*

*©Autore dei pittogrammi: Pro Mente Oberösterreich*

# Mappa personale dei «10 passi per la salute mentale»

| ① Genera in me sensazioni **positive** ⇧: ricarica<br>② Fa diminuire le sensazioni **negative** ⇩: rilassa | poco o niente | in parte | tanto |
|---|---|---|---|
| poco o niente | | | |
| in parte | | | |
| tanto | | | |

# 10 passi per la salute mentale

La maggior parte delle persone sa come occuparsi della propria salute fisica, ad esempio facendo movimento, curando l'igiene orale ecc. Come il corpo, anche la mente ha bisogno di attenzione. Questo opuscolo offre consigli e spunti interessanti da integrare nel quotidiano per preservare la propria salute psichica.

**Rimanere in contatto con gli amici.** Gli amici sono preziosi.

* Dedico tempo alle vere amicizie? * Quali amicizie percepisco come positive? * Cosa sono disposto a investire in un'amicizia?

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

* Mi lascio aiutare quando ne sento il bisogno? * A chi mi rivolgo? * Quando è stata l'ultima volta che ho accettato aiuto?

**Rilassarsi.** Nella calma sta la forza.

* Quali attività mi permettono di staccare la spina? * Mi concedo ogni giorno un momento per me stesso? * Ho un posto in cui posso stare tranquillo?

**Credere in se stessi.** Superare le crisi della vita.

* Nei momenti di crisi ho un'ancora di salvezza a cui aggrapparmi? * Dove posso ricevere un aiuto professionale? * Quali valori mi danno la forza di resistere in un momento di crisi?

**Partecipare.** Gli esseri umani hanno bisogno di una collettività vitale.

* Esiste un'associazione alla quale desidero iscrivermi? * Dove mi sento apprezzato? * Come compio il primo passo?

**Rimanere attivo.** Il movimento è il presupposto per lo sviluppo.

* Faccio movimento in modo regolare? * Quale attività mi piace praticare? * Ho già fatto movimento oggi?

**Accettare se stesso.** Nessuno è perfetto.

* Quali aspetti di me stesso apprezzo? * Oggi sono riuscito a fare qualcosa di cui posso andare fiero? * Ho commesso degli errori che posso prendere ridendo?

**Imparare qualcosa di nuovo.** Imparare significa scoprire.

* Cosa mi piacerebbe imparare? Cosa mi serve a tal fine? * Cosa so fare, in cosa sono bravo? Come voglio sfruttare il mio talento?

**Essere creativo.** La creatività è in ognuno di noi!

* Dove posso essere creativo? * Come e con cosa mi piace essere creativo? * Ho un vecchio sogno che vorrei realizzare?

**Parlarne.** Tutto inizia con un dialogo.

* Quanto tempo dedico oggi a parlare con qualcuno? * A chi racconto se sono felice o arrabbiato? * Chi mi ascolta?

*Utilizza gratuitamente questa campagna su* www.10passi.ch