**10 passi per la salute mentale:**

**Consigli per la cura del benessere mentale soprattutto nella situazione straordinaria legata al nuovo coronavirus.**

Questa versione dei 10 passi per la salute mentale, adattata alla straordinaria situazione di Covid-19, è stata sviluppata dalla Rete Salute Psichica Svizzera e Promozione Salute Svizzera.

**🡪Le organizzazioni di utenti sono invitate a registrarsi gratuitamente come partner della campagna:**

[10passi.ch](http://www.10passi.ch) o <https://www.npg-rsp.ch/it/progetti/10-passi-per-la-salute-mentale/utilizzo-proprio.html>

© Autore dei pittogrammi: Pro Mente Oberösterreich

1. **Mantieniti attiva/o **

* Balla in salotto sulle note della tua musica preferita fino a non avere più fiato.
* Salta la corda e fai flessioni in corridoio fino a sudare.
* Fai una bella pulizia di primavera: lava le tende, pulisci i cassetti, riordina la cucina.
* «Gioca alla lotta» con i tuoi figli.
* Strappa le erbacce cresciute in giardino o nei vasi delle piante sul balcone.
* Fai esercizi di yoga in terrazza.

1. **Partecipa **

* Se non fai parte del gruppo a rischio, aiuta una persona anziana del quartiere.
* Invia regolarmente un SMS ai tuoi familiari chiedendo loro come stanno.
* Leggi una storia ai nipotini via Facetime.
* Fai un gioco da tavolo o gioca a carte con la tua famiglia.

1. **Impara cose nuove **

* Prepara dei biscotti con 5 ingredienti.
* Riordina le tue foto.
* Progetta il tuo sito web personale.
* Impara il tedesco o lo svedese online o a riconoscere il canto degli uccelli.
* Fai un tour virtuale di un museo.

1. **Parlane **

* Telefona regolarmente a un amico o un’amica e parla di ciò che ti preoccupa.
* Scrivi un blog: documenta le tue giornate e chiedi agli altri come stanno.

1. **Chiedi aiuto **

* Telefona al/la tuo/a giovane vicino/a di casa e chiedigli/le di fare una commissione per te.
* Accetta l’aiuto che ti viene offerto. Così permetti agli altri di sentirsi utili.
* Informati consultando gli organi ufficiali (UFSP, Cantoni), i quotidiani, i media statali.
* Contatta il Telefono Amico al numero 143.

1. **Non arrenderti **

* Scrivi ogni giorno in un diario cosa ti preoccupa e cosa ti rende felice.
* Fai una lista di idee e progetti che vorresti realizzare dopo la situazione straordinaria legata al nuovo coronavirus.

1. **Rimani in contatto con gli amici **

* Forma una catena telefonica con la famiglia, i vicini, i colleghi di lavoro o gli amici.
* Dai appuntamento alla vicina o al vicino sul balcone o alla finestra per un caffè e due chiacchiere.
* Rimani in contatto con le tue amiche e i tuoi amici attraverso chat e video di gruppo.
* Scrivi una cartolina a un/a conoscente di vecchia data.

1. **Rilassati **

* Al mattino ascolta consapevolmente il canto degli uccelli.
* Immagina di trovarti nel tuo luogo preferito.
* Ascolta della musica e chiudi gli occhi.
* Guarda un film divertente.
* Prenditi una pausa dai media e ascolta le notizie soltanto una volta al giorno.

1. **Sii creativa/o **

* Fai un album digitale con le foto delle tue ultime vacanze.
* Inventa un tuo risotto o un tuo sugo speciale per la pasta.
* Lavora a maglia una sciarpa con i resti di lana. Realizza all’uncinetto dei quadrati che andranno a formare una coperta per i nonni.
* Realizza insieme ai bambini un’«opera d’arte» con oggetti naturali trovati nel bosco.
* Raccogli storie positive del periodo caratterizzato dal nuovo coronavirus.

1. **Accetta te stessa/o** 

* Annota i tuoi pensieri: Cosa mi fa stare bene in questo momento? Cosa no? Cosa posso cambiare?
* Perdona te stessa/o e chi ti sta accanto se reagisci più spesso in maniera irritata.
* Consola te stessa/o e chi ti è vicino se le cose non funzionano come al solito.
* Fissati degli obiettivi giornalieri che puoi raggiungere.