

# Migliora la tua salute mentale

## 6 consigli per sentirti bene

### Tutti noi vogliamo sentirci bene:

- Con la nostra vita
- Con noi stessi

In questo modo assumiamo un approccio positivo alla vita.

Ognuno di noi ha bisogno di qualcosa di diverso per questo.

### La salute è importante.

La salute comprende il corpo e la mente. Per psiche intendiamo tutto ciò che sentiamo e pensiamo.

### Ti senti sano fisicamente e mentalmente?

Allora ti senti bene.

- Puoi sfruttare le tue capacità.
- Riesci a lavorare bene.
- Puoi affrontare meglio le situazioni difficili.
- Puoi affrontare meglio lo stress, ad esempio.

Tutti possono migliorare la propria salute.

### Per mantenere il tuo corpo in salute:

- Ti lavi i denti.
- Mangi in modo sano.
- Fai abbastanza esercizio fisico.
- E vai dal medico per un controllo.

### In questo modo la tua mente si mantiene in salute:

Puoi anche preparare la tua psiche ad affrontare i momenti difficili. Forse sei sotto stress.

Oppure qualcosa ti spaventa. Sapere cosa puoi fare, può aiutarti nei momenti difficili.

### Ecco 6 consigli.

I consigli ti mostrano come puoi rafforzare la tua psiche. Rifletti sui consigli e provali. Parlane con altre persone. Potrete così scambiarsi idee ed esperienze.

Ti auguriamo tanto successo e divertimento.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männerTISCHE

# Parla con altre persone

## Parla con gli altri quando sei felice o triste

- Parlare con gli altri dei tuoi problemi li fa sembrare meno gravi.
- Se sei felice e ne parli con gli altri, la gioia diventa ancora più grande.

Qualcuno ti prende sul serio e ti capisce? Allora ti sentirai più leggero. Può aiutarti a capire meglio ciò che provi. E potrai affrontare meglio i tuoi sentimenti.

## Puoi farti queste domande

- Con chi parli quando sei felice o triste?
- Quando è stata l'ultima volta che hai chiesto a qualcuno come si sentiva? Ad esempio, un buon amico o qualcuno della tua famiglia?
- C'è qualcosa che ti preoccupa? I tuoi pensieri girano in tondo? Ne parli con qualcuno o preferisci tenerlo per te?
- Hai avuto una conversazione sincera con qualcuno oggi?

## Consigli per una buona conversazione

- Prenditi il tempo necessario per la conversazione.
- Ascolta attentamente l'altra persona.
- A volte hai bisogno di un aiuto professionale. Hai delle preoccupazioni che ti opprimono? Chiedi aiuto a un professionista.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmes**TISCHE  
**männer**TISCHE

# Mantenere buoni rapporti con le altre persone

## La famiglia e gli amici sono importanti.

- Ti fanno sentire al sicuro. Sono lì per te quando ne hai bisogno.
- Ti apprezzano per quello che sei. Ma vi è anche permesso di criticarvi a vicenda.
- Ti sostengono nei momenti difficili.
- Ti aiutano a prendere decisioni.
- Puoi parlare con loro di qualsiasi cosa. I tuoi segreti sono al sicuro.
- Puoi litigare con loro e riappacificarti.

Pertanto, incontra altre persone, ad esempio amici, parenti o conoscenti.

Anche il volontariato è un bene per te: Ti coinvolge in un'attività insieme ad altre persone. E nel frattempo conosci altre persone.

## Puoi farti queste domande

- Quali sono le persone con cui ti piace fare qualcosa nel tempo libero? Quali persone sono adatte a te e quali no?
- Dedichi tempo alla tua famiglia e ai tuoi amici il più spesso possibile?
- Quando è stata l'ultima volta che ti sei messo in contatto con il tuo migliore amico?
- Hai ancora contatti con persone del tuo paese d'origine? Riesci a mantenere i contatti?
- Dove puoi incontrare nuove persone?
- Dove puoi impegnarti per una buona causa nel tuo quartiere?

## Suggerimenti per avere buone relazioni con gli altri

- Rituali comuni: incontrarsi regolarmente, ad esempio prendere un caffè o fare un picnic.
- Fai delle telefonate: Chiama gli amici che non vedi da molto tempo.
- Tenersi in contatto: Scrivetevi dei messaggi o fate delle video chat.
- Diario: annota gli incontri piacevoli.
- Dì qualcosa di carino: pensi qualcosa di carino su qualcuno? Allora dillo.
- Nuovi contatti: coinvolgiti in una comunità o prova un nuovo hobby.
- Volontariato: iscriviti a un'associazione o a un'organizzazione.



# Esercizio fisico e relax

## Muoviti e rilassati nella vita di tutti i giorni.

Al lavoro siamo stressati e nella vita di tutti i giorni tutto deve andare veloce. E riceviamo troppe informazioni. Tutto ciò è estenuante.

- Muoviti abbastanza. È divertente. E puoi dimenticare lo stress.
- Rilassati regolarmente.
- Fai pause regolari e respira consapevolmente. Inspira profondamente ed espira lentamente.
- Assicurati di dormire a sufficienza.
- Mangia cibi sani. Fai attenzione all'alcol e ad altre sostanze che creano dipendenza.

## Puoi farti queste domande

- Quanto spesso fai attività fisica nella vita quotidiana?
- Come ti piace fare esercizio? Ad esempio: nuotare, fare escursioni, camminare, ballare, fare yoga, andare in bicicletta?
- Per quanto tempo fai attività fisica? Hai già fatto esercizio per mezz'ora senza pause oggi?
- Qual è il modo migliore per rilassarti?
- Hai dei momenti specifici in cui ti rilassi?
- Cosa ti dà energia? Ad esempio: fare musica, ascoltare musica, correre o fare lavori manuali?

## Suggerimenti per fare più esercizio fisico

- Fai esercizio fisico regolarmente: almeno tre volte a settimana per 30 minuti.
- Scendi dal tram una fermata prima e cammina un po'.
- Usa le scale, non l'ascensore.
- Vai a fare una passeggiata o porta fuori il cane dei vicini.
- Incontra gli amici e fate sport insieme. Per esempio giocate a calcio o fate una passeggiata.
- Balla la tua musica preferita.

## Suggerimenti per un maggiore relax

- Ascolta il canto degli uccelli.
- Pensa a qualcosa di bello: immagina il tuo posto preferito.
- Siediti per 15 minuti e guarda fuori dalla finestra. Concentrati sul tuo respiro.
- Prova una tecnica di rilassamento. Ad esempio, lo yoga o l'ascolto della musica. Fai in modo che faccia parte della tua vita quotidiana.
- Organizza qualcosa di bello. Ad esempio, cucinare, giocare, fare escursioni o leggere insieme.
- Inizia un club di lettura: leggete un libro insieme e parlatene.



# Fare qualcosa di nuovo

## Scoprire e imparare qualcosa di nuovo

Stai imparando qualcosa di nuovo o sei creativo? È divertente e ti fa bene.

- Diventi più sicuro di te stesso.
- La tua vita quotidiana diventa più interessante.
- Puoi rilassarti e avere meno stress.

Non impariamo solo con la testa. Impariamo con tutto il corpo.

## Puoi farti queste domande

- Quali sono le cose creative che fai? Ad esempio: disegnare, fare musica, lavorare a mano.
- In cosa sei particolarmente bravo? Ad esempio: cucinare, cantare, dipingere, riparare, lavorare in giardino, costruire qualcosa in legno, cucire vestiti.
- Quanto spesso trovi il tempo per farlo?
- Cosa ti piacerebbe imparare?
- Sei bravo in qualcosa e vuoi insegnarlo ad altre persone?

## Suggerimenti per fare nuove cose nella tua vita

- Cambia la tua casa. Ad esempio: riorganizza i mobili. Cambia le decorazioni. Rifai il tuo balcone.
- Costruisci qualcosa. Ad esempio, una mangiatoia per uccelli o un nuovo tavolo per la cucina.
- Scrivi la storia della tua vita.
- Organizza le tue foto.
- Frequenta un corso. Impara a dipingere, a fare ceramica o a cucire, per esempio.
- Impara con i video su internet. Ad esempio, impara una lingua nuova o a riconoscere i canti degli uccelli.
- Vai in un museo.
- Scrivi le tue idee e poniti un obiettivo specifico.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Riconosci il tuo valore

## Accettati per quello che sei

Nessuno è perfetto. Tutti hanno dei difetti. È questo che ci rende unici. Riesci ad accettarti per come sei? Più riuscirai a farlo, più ti sentirai a tuo agio. Tutti sono bravi in qualcosa. E tutti sono meno bravi in qualcosa.

- Sai in cosa sei bravo? Allora va bene anche se non sei bravo in qualcosa.
- Sii gentile con te stesso. Sei con te stesso per tutta la vita.

## Puoi farti queste domande

- Qualcosa non ha funzionato nella tua vita: Come ti consoli?
- Quando sei felice con te stesso?
- Cosa ti rende felice nelle tue relazioni?
- Cosa ti rende felice al lavoro?
- Cosa hai fatto di buono oggi? Puoi esserne felice?
- Quali sono i tuoi errori di cui puoi ridere?

## Consigli per aumentare l'autostima

- Stai attraversando un momento difficile? Datti una pacca sulla spalla inferiore per confortarti. Sorridi a te stesso allo specchio. Questo ti farà sentire meglio.
- Prenditi cura del tuo corpo. Presta attenzione alla tua dieta. Fai abbastanza esercizio fisico. Respira consapevolmente. Dormi a sufficienza.
- Scrivi i tuoi pensieri: Cosa ti fa bene? Cosa non ti fa bene? Cosa puoi cambiare?
- Sei spesso arrabbiato? Allora perdona te stesso. Perdona anche l'altra persona.
- Ci sono problemi? Allora conforta te stesso. Conforta anche il tuo prossimo.
- Datti degli obiettivi che puoi raggiungere.



# Accetta l'aiuto

## Cerca aiuto

Tutti hanno bisogno di aiuto nella loro vita. Puoi accettare l'aiuto? Questo dimostra che sei forte.

- La famiglia e gli amici possono aiutarti.
- Forse preferisci parlare con qualcuno a cui non sei molto legato.
- Hai grossi problemi? Allora chiedi aiuto a un professionista. Perché se i problemi durano a lungo, rischi di ammalarti.

## Puoi farti queste domande

- Stai ascoltando il tuo corpo? Come si sente il tuo corpo quando qualcosa non va? Te ne rendi conto? E ti prendi cura di te stesso in tempo?
- A chi chiedi aiuto? Sai per certo che riceverai aiuto?
- Trovi difficile chiedere aiuto? Perché?
- Forse le persone risolvono un problema in modo diverso da te. Per te va bene così?

## Consigli per i momenti difficili

- Prenditi il tuo tempo. Tutti noi abbiamo delle crisi. Hai vissuto una brutta esperienza? Allora devi elaborarlo. Ci vuole molto tempo.
- Fai solo ciò che sei bravo a fare in questo momento. Per tutto il resto puoi chiedere aiuto.
- Non risolvere tutti i tuoi problemi da solo. Anche altre persone possono assumersi la responsabilità.
- La famiglia e gli amici vogliono aiutarti. Di loro cosa possono fare. Aiutare fa bene.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmes**TISCHE  
**männer**TISCHE