

Funded by
the European Union

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea nell'ambito del Programma Erasmus+. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. [Numero del progetto: 2022-1-CY02-KA210-YOU-000081646].

Titolo: Resilienza e adattabilità nei giovani: Sensibilizzazione e sviluppo di competenze in un manuale di sopravvivenza Covid-19

Autore: Ifigenia Pavlou

Pubblicato: Maggio 2023

È stato fatto ogni sforzo per verificare l'accuratezza delle informazioni contenute in questo toolkit. Tutte le informazioni sono state ritenute corrette a maggio 2023. Tuttavia, i membri del partenariato Cyprus Youth Clubs Organisation, Comune di Cinisello Balsamo e Helsinki Pioneers non possono assumersi la responsabilità delle conseguenze del suo utilizzo per altri scopi o in altri contesti.

Collaboratori: Massimo Capano, Sabrina Curaj, Marina Kritharidou, Nicolas Nicolaides, Antti Nordin, Stylianos Tzivas, Dimitra Papadopoulou

Tradotto da:

© Foto: Shutterstock

Disclaimer: il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

© 2023 Cyprus Youth Clubs Organisation. Tutti i dati riservati.

Partenariato

Cyprus Youth Clubs Organization (KOKEN) - Cipro



KOKEN, Leading Partner, è un'organizzazione non governativa (ONG), apartitica e senza scopo di lucro, che costituisce l'organo centrale di coordinamento di 70 Youth Club nelle aree urbane e rurali di Cipro. L'organizzazione coordina, sostiene e fornisce una guida esperta ai gruppi di volontari che partecipano attivamente ai club giovanili. Inoltre, l'organizzazione sviluppa e offre attività inclusive, seminari educativi e campagne di sensibilizzazione, con l'obiettivo di migliorare il benessere dei giovani.

Comune Di Cinisello Balsamo - Italia



L'Ufficio Europa Bandi e Fundraising del Comune di Cinisello Balsamo organizza e gestisce azioni con/per i giovani. Le attività mirano a sviluppare le soft skills, riferite alle competenze chiave per l'apprendimento permanente, nonché alla crescita della cittadinanza attiva e della partecipazione giovanile. Come Ente Pubblico, lavora per una strategia condivisa di politiche giovanili per uno sviluppo locale sostenibile.

Helsinki Pioneers - Finlandia



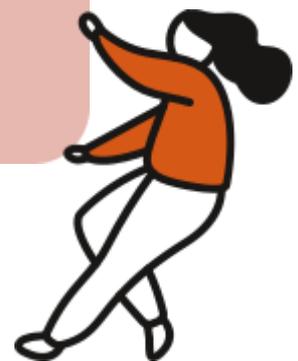
Helsinki Pioneers è un'organizzazione per bambini e giovani con sede a Helsinki, in Finlandia. Fondata all'inizio degli anni '50, vanta un'esperienza preziosa nell'organizzazione di varie attività al fine di valorizzare i giovani, promuovere l'espressione di sé, migliorare la diversità e l'inclusione di tutti i bambini, i giovani e gli adulti, a prescindere dal background culturale e dalle opportunità limitate. Ogni anno organizza circa 20 campi estivi e invernali per bambini e giovani, diventando così una delle maggiori organizzazioni giovanili di Helsinki.



RAY – Resilienza e adattabilità nei giovani

Il progetto di sensibilizzazione e sviluppo di competenze nel contesto della crisi del Covid-19 si concentra sul potenziamento della salute mentale dei giovani, nel tentativo di dotare i giovani della forza mentale necessaria per superare le sfide quotidiane e di rafforzare la salute mentale dei giovani colpiti dalla crisi del Covid-19. In particolare, gli obiettivi del progetto comprendono:

- aumentare la consapevolezza dell'impatto della crisi provocata dal Covid-19 sulla salute mentale in vari contesti (ad esempio, il luogo di lavoro, l'istruzione)
- Aiutare gli operatori giovanili e i giovani a identificare e riconoscere i problemi di salute mentale.
- Migliorare le capacità di adattamento e di resilienza degli operatori giovanili e dei giovani.
- Migliorare l'uso di metodi non formali per affrontare i potenziali problemi di salute mentale associati alla crisi da Covid-19.



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea nell'ambito del Programma Erasmus+. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. [Numero del progetto: 2022-1-CY02-KA210-YOU-000081646].



Funded by
the European Union

Ogni giorno è la giornata della salute mentale

Fate il primo passo e utilizzate questo "Manuale di sopravvivenza" per saperne di più sulla vostra salute mentale e sulle cose che potete fare per prendervi cura di voi stessi. Quando vi sentirete pronti, iniziate a parlare di salute mentale con i vostri cari. Più ne parliamo, meno stigma ci sarà nel condividere i nostri sentimenti e le nostre sfide.

Imparare a conoscere la salute mentale, il benessere e la cura di se stessi

Pandemia Covid-19 e salute mentale

Le conseguenze della pandemia COVID-19 hanno già avuto un impatto sul benessere dei giovani e li hanno esposti a un rischio maggiore di problemi di salute mentale, come suggeriscono gli studi. I giovani stessi riferiscono che la loro maggiore preoccupazione è il peso che la pandemia ha avuto sulla loro salute mentale. Anche prima della pandemia, la salute mentale era un tema di cui non si parlava facilmente tra i giovani, soprattutto a causa delle ingiustificate connotazioni negative che i problemi mentali comportano.

Come ti aiuterà il Manuale di sopravvivenza

Sapevi che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le condizioni di salute mentale rappresentano una parte considerevole del carico di malattia globale durante l'adolescenza e sono la principale causa di disabilità nei giovani?

Nonostante questi alti tassi di incidenza e l'impatto negativo della precaria salute mentale sull'istruzione, la salute e l'occupazione, la salute mentale dei giovani sembra essere trascurata nel contesto globale della salute pubblica.

In questo Manuale di sopravvivenza troverete consigli utili per mantenere il vostro benessere mentale al meglio. Troverete anche risorse per l'auto-aiuto e per l'aiuto professionale.

Che cos'è la salute mentale?

La salute mentale si riferisce al benessere emotivo e psicologico. Una buona salute mentale aiuta a condurre una vita relativamente felice e sana, a dimostrare resilienza e ad avere la capacità di affrontare le avversità della vita. La salute mentale può essere influenzata da una serie di fattori, tra cui:

- genetica
- ambiente
- abitudini quotidiane
- biologia

La nostra salute mentale cambia continuamente. Possiamo sentirci forti un giorno e preoccupati il giorno dopo. È normale avere alti e bassi, soprattutto quando si è giovani. Una buona salute mentale ci aiuta ad affrontare la vita ordinaria, la scuola e il lavoro. Ci aiuta anche a sentirci equilibrati e soddisfatti.

Le sfide della salute mentale non sono qualcosa di cui vergognarsi!

Self-care significa prendersi cura della propria salute mentale.

A volte ci sentiamo bene. A volte no. Questo è normale per le persone di tutte le età.

La resilienza è la nostra capacità di superare queste sfide rimanendo flessibili nei nostri pensieri, sentimenti e comportamenti. Essere resilienti non significa che le persone non sperimentino stress, turbolenze emotive e sofferenza. Al contrario, le persone resilienti lavorano duramente per superare le avversità e non sempre si riprendono senza sforzo.

Essere adattabili significa essere in grado di modificare o adattare il proprio comportamento in base a circostanze diverse o a persone diverse. La resilienza e l'adattabilità sono di vitale importanza nella vita di tutti i giorni e soprattutto in situazioni estreme, come la recente pandemia Covid-19.

Fitness emotivo

Proprio come abbiamo bisogno di un allenamento quotidiano per mantenere il nostro corpo forte contro le malattie, dobbiamo praticare l'allenamento emotivo per aiutarci a gestire lo stress, l'ansia, la tristezza e molti altri sentimenti spiacevoli.

Comprendere le proprie emozioni

Consapevolezza emotiva significa semplicemente riconoscere, rispettare e accettare i propri sentimenti così come si presentano.

Le 8 emozioni di base e lo scopo di ciascuna di esse



- **Rabbia** - per combattere i problemi
- **Anticipazione** - per guardare avanti e pianificare
- **Gioia** - per ricordarci cosa è importante
- **Fiducia** - per entrare in contatto con le persone
- **Paura** - per proteggerci dal pericolo
- **Sorpresa** - per concentrarsi su una nuova situazione
- **Tristezza** - per connetterci con le persone che amiamo
- **Disgusto** - per rifiutare ciò che non è salutare

Consapevolezza di sé

L'autoconsapevolezza è la comprensione di se stessi. Significa essere in grado di notare i propri sentimenti, le proprie sensazioni fisiche, le proprie reazioni, le proprie abitudini, i propri comportamenti e i propri pensieri. È anche

capire che gli altri possono vedervi in modo diverso da come vi vedete voi. Comprendere i propri sentimenti aiuta a conoscere i propri punti di forza e di debolezza. Le persone consapevoli di sé sanno come vengono accolte nel mondo e sono consapevoli di quali aspetti del loro carattere devono ancora essere sviluppati.

5 MODI PER COLTIVARE LA PROPRIA AUTOCONSAPEVOLEZZA



CREA SPAZIO E TEMPO

- Connettiti ogni giorno con te stesso
- Evita distrazioni digitali
- Ritagliati del tempo da solo



PRATICA MINDFULNESS

- Presta attenzione al tuo stato d'animo interiore
- Prova a camminare, mangiare o ascoltare in modo consapevole



REGISTRA I TUOI PROGRESSI

- Scrivi i tuoi pensieri
- Annota le tue sensazioni ed emozioni interiori



IMPARA AD ASCOLTARE

- Fai attenzione a chi parla
- Osserva le sue emozioni e il linguaggio del corpo
- Non giudicare o criticare



OTTIENI UNA PROSPETTIVA DIVERSA

- Chiedi un feedback a qualcuno

L'autoconsapevolezza è importante perché fa parte della conoscenza di se stessi e più ci si conosce meglio più ci si sente forti. Sarai in grado di comprendere i fattori scatenanti e le radici dei tuoi modelli di pensiero e di sentimento. La consapevolezza di sé può aiutarti a migliorare l'accettazione di te stesso, ad aumentare la fiducia in te stesso, a diventare più proattivo e a ridurre lo stress nelle interazioni sociali.

Osservate oggettivamente i vostri pensieri e le vostre emozioni. Quali situazioni vi fanno sentire felici? Ansia? Sopraffatti? Un diario è un buon modo per iniziare.

Sii un testimone distaccato di te stesso nelle situazioni sociali. Essere obiettivi e rimanere distaccati significa astenersi

dal giudicare, resistere o criticare se stessi per ciò che si vede.

Fai della riflessione una parte della tua vita quotidiana. Rivedi la tua giornata e chiediti di cosa sei orgoglioso e cosa vuoi migliorare.

Aumentare il proprio benessere

Fare piccole cose ogni giorno può avere un impatto positivo sul benessere mentale. Esistono molte strategie che possono aiutare le persone a stabilire e mantenere una buona salute mentale.

Queste possono includere:

- mantenere un atteggiamento positivo
- mantenersi fisicamente attivi
- aiutare gli altri
- dormire a sufficienza
- seguire una dieta sana
- cercare un aiuto professionale per la vostra salute mentale, se ne avete bisogno
- socializzare con persone con le quali vi piace passare il tempo
- formare e utilizzare capacità di coping efficaci per affrontare i vostri problemi

Abilità e strategie di coping sano

Gli approcci sani per affrontare i fattori di stress per la salute mentale possono essere:

- Strategie di auto-aiuto
- Sostegno da parte di persone comprensive, come amici o membri della famiglia
- Esplorare la consulenza, la terapia o i gruppi di auto-aiuto
- Esplorare terapie alternative e sempre in base alle esigenze di ogni persona, poiché non esiste una soluzione unica per la risoluzione dei problemi.

Le strategie di coping incentrate sul problema includono:

- Scoprire quante più informazioni possibili sulla situazione, comprese le persone che possono aiutarvi a trovare una soluzione.
- scomporre il problema in parti gestibili e affrontarle un passo alla volta.

Le difficoltà emotive e psicologiche non sono solo il risultato di ciò che ci accade o che ci circonda. Sono anche il risultato della percezione che abbiamo dell'evento e dei pensieri che lo scatenano. Le strategie di coping incentrate sulle emozioni comprendono:

- Pratiche di respirazione e rilassamento, che regolano automaticamente il sistema nervoso e creano un senso di calma.
- L'espressione creativa, come l'arte, la musica o la danza, che aiuta le persone a elaborare le emozioni in modo positivo e produttivo.

Le strategie di costruzione di significato possono aiutare a cambiare la prospettiva negativa e a vedere l'aspetto positivo o significativo.

- **Il reframing** aiuta a spostare la propria mentalità e il proprio punto di vista, consentendo di vedere una situazione, una persona o una relazione da un punto di vista più sano.
- Anche **scrivere un diario** può aiutare a mettere in prospettiva i propri sentimenti e a dare un senso a ciò che si sta vivendo, come parte di una storia più ampia.

Rivolgersi ad altri che possono aiutare a risolvere un problema è una delle abilità di coping più utili per i giovani. È una spinta per le emozioni e può anche aiutare ad alleviare uno specifico fattore di stress. Le strategie di sostegno sociale includono

- Entrare in contatto con un amico stretto che ti fa sentire amato per quello che sei veramente
- Rivolgersi a un amico fidato, a un familiare fidato o a qualsiasi altra persona fidata per ottenere sostegno e guida.

Per molte persone, le tradizioni religiose possono sostenere un sano coping fornendo sostegno sociale ed emotivo e un senso di significato. Questa forma di coping non deve necessariamente coinvolgere una religione organizzata.

- Trascorrere del tempo nella natura ispira un senso di stupore e gratitudine e ricorda ai giovani che fanno parte di qualcosa di più grande di loro.
- Il volontariato collega gli adolescenti e i giovani alla loro comunità. È stato dimostrato che riduce lo stress e promuove la salute e il benessere generale.

Praticare la mindfulness

Mindfulness significa mantenere una consapevolezza momento per momento dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti, delle nostre sensazioni corporee e dell'ambiente che ci circonda, attraverso una lente gentile e protettiva.

La mindfulness implica anche l'accettazione, cioè il prestare attenzione ai nostri pensieri e sentimenti senza giudicarli. Cioè, accettare che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di pensare o sentire in un determinato momento. Quando pratichiamo la mindfulness, i nostri pensieri si sintonizzano su ciò che percepiamo nel momento presente, invece di rivangare il passato o immaginare il futuro.

Sono stati condotti molti studi che hanno dimostrato che praticare la mindfulness, anche solo per poche settimane, può portare una serie di benefici fisici, psicologici e sociali.



Gli esercizi mentali o di pensiero si concentrano su modi alternativi di pensare a una determinata circostanza o esperienza che possono aiutare a uscire da un modo di pensare bloccato o non utile. Mentre alcuni esercizi mentali sono stati studiati a fondo dai ricercatori psicologici (soprattutto quelli della CBT), altri sono proposti dagli psicologi e dai consulenti clinici di salute mentale (ad esempio, gli esercizi di mindfulness) perché si sono rivelati utili a livello aneddotico per alcuni tipi di pazienti.

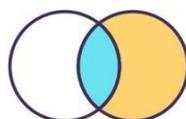
È importante tenere presente che non esiste un esercizio di pensiero unico per tutti. Potete provarne uno per qualche settimana e vedere se vi piace il modo in cui influisce sulla vostra salute mentale e sulla vostra sensazione di benessere. In caso contrario, potete provarne un altro. Gli esercizi di pensiero sono un metodo per vedere il mondo in modo diverso e non sostituiscono i professionisti della salute mentale..



Modi di pensare non utili – Distorsioni cognitive

**FILTRAGGIO**

Concentrarsi sugli aspetti negativi
Ignorare il positivo

**PENSIERO POLARIZZATO**

Pensiero del "tutto o niente"
Ignorare la complessità

**PERSONALIZZAZIONE**

Assumersi sempre la responsabilità di se stessi

**RAGIONAMENTO EMOTIVO**

"Se lo sento, deve essere vero".

**INCOLPARE**

Presuppone che tutti gli altri siano colpevoli

**SOVRAGENERALIZZARE**

Assume una regola a partire da un'esperienza

**FALLACIE DI CONTROLLO**

Presuppone che la colpa sia solo degli altri
Presuppone che la colpa sia solo di se stessi

**LA FALSITÀ DEL CAMBIAMENTO**

Aspettarsi che gli altri cambino

**ETICHETTATURA GLOBALE**

Estrema generalizzazione

**AVERE SEMPRE RAGIONE**

Sbagliare è inaccettabile
Avere ragione è al di sopra di tutto

**SALTARE ALLE CONCLUSIONI**

Fa ipotesi basate su poche prove

**"DOVERI"**

Si attiene a regole di comportamento personali
Giudica se stesso e gli altri in caso di violazione delle regole

**CATASTROFISMO**

Aspettarsi lo scenario peggiore
Minimizzare gli aspetti positivi

L'esercizio di auto-osservazione¹

Questo approccio di mindfulness è una pratica di osservazione dei nostri composti interiori e di sperimentazione con essi. È un esercizio di auto-scoperta e di auto-osservazione, che sono entrambi elementi di auto-guarigione e di vita sostenibile. Quando iniziate a sperimentare i sintomi che associate all'ansia, potete usare questo esercizio per incuriosirvi e saperne di più su ciò che state vivendo.

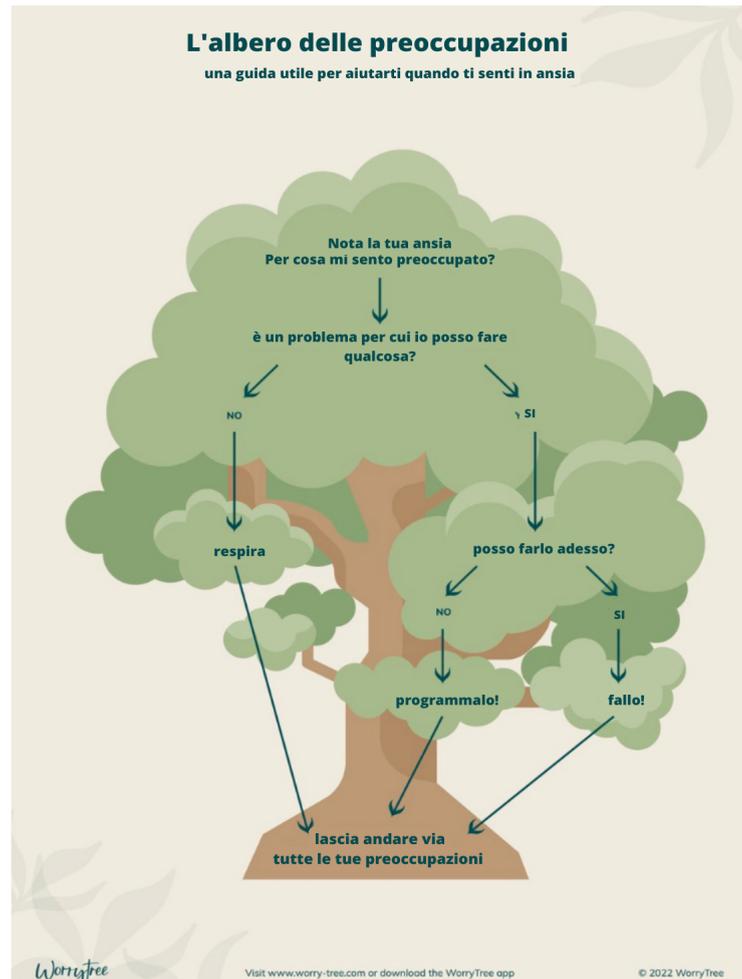
Quando ne avete l'opportunità, prendetevi un paio di minuti per voi stessi, lontano da altre persone in modo da non essere interrotti. Iniziate a prendere nota di come si sente ogni elemento del vostro corpo, come le spalle, il collo, lo stomaco o la testa. Si avvertono altri sintomi, come la stanchezza o il mal di testa? Non giudicate le sensazioni, ma osservatele, come se steste osservando un esperimento scientifico e dovrete cogliere tutto. Poi rivolgete l'auto-osservazione ai vostri pensieri. Quali sono i fattori di stress specifici che vi passano per la testa? Cercate di catalogarli, anziché lasciarvi sopraffare da essi. Quando ne avete notato uno, lasciatelo andare, riconoscendo che lo avete "sentito". Se riuscite a concentrarvi completamente sulle sensazioni corporee e mentali, potreste riuscire a calmarvi, ad esempio rilasciando i muscoli che avete scoperto essere tesi o lasciando andare i pensieri, invece di trattenerli intensamente. Potrebbero essere necessari alcuni tentativi.

L'atto di auto-osservazione può essere un modo per distogliere la mente dall'ansia e tornare al corpo. Quando siamo in modalità "combatti o fuggi", l'ansia ci porta al sicuro, ma se siamo fisicamente al sicuro, questo può essere un modo per valutare il nostro corpo e ritrovare la nostra linea di base.

¹ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-recovery/202109/5-mindful-steps-self-observation>

L'albero delle preoccupazioni

L'albero delle preoccupazione² è una tecnica di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) riconosciuta a livello clinico, che prevede una serie di passaggi decisionali una volta che ci si accorge di essere preoccupati per qualcosa. È un esercizio che può aiutare a prendere una decisione consapevole tra preoccuparsi o fare qualcos'altro. Si tratta di un diagramma di flusso grafico personalizzabile a seconda della persona, ma essenzialmente inizia con la domanda: "Di cosa mi preoccupo esattamente?", poi "Posso fare qualcosa?" e "Posso fare qualcosa in questo momento?". L'albero guida a lasciare andare le preoccupazioni quando non si può fare nulla, a fare un piano chiaro se non si può fare nulla in questo momento e a fare qualcosa se c'è qualcosa di utile da fare per la preoccupazione in questo momento. Può aiutare a evitare la ruminazione, cioè il ripetersi degli stessi pensieri ansiogeni senza alcun sollievo. Per altri esempi di esercizi di pensiero seguite il link: <https://cnet.co/3mLzzTf>



² <https://www.worry-tree.com>

Esercizi di respirazione

Gli esercizi di respirazione sono un ottimo modo per centrarsi e concentrarsi sul momento presente. Quando ti senti ansioso per un evento imminente, prenditi qualche minuto per fare degli esercizi di respirazione profonda e vedrai come ti sentirai meglio.

Ci sono diverse tecniche che si possono provare³, [una](#) delle più semplici è la respirazione diaframmatica. Questo tipo di respirazione impegna il diaframma, un muscolo situato alla base dei polmoni.

1. Siediti dritto o sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra, spingendo l'aria fuori dai polmoni.
2. Posiziona una mano sul petto e l'altra sulla pancia, appena sotto l'ombelico.
3. Inspira dal naso, lasciando che lo stomaco si espanda, mentre riempi i polmoni d'aria. Dovresti sentire lo stomaco che si solleva mentre inspiri.
4. Espira lentamente attraverso la bocca, lasciando che lo stomaco ricada verso il basso mentre l'aria lascia i polmoni.
5. Ripetiamo il procedimento più volte, finché non ti sentirai più tranquillo.

Camminare consapevolmente

La camminata consapevole è un ottimo modo per fare esercizio fisico e concentrarsi sul momento presente. Tutto ciò che serve è un luogo dove camminare e scarpe comode. Si può provare a percorrere un sentiero naturale⁴, una passeggiata in riva al mare o al fiume, o semplicemente in un luogo in cui vi sentite a vostro agio e tranquilli. È meglio trovare un luogo in cui non si venga interrotti e scegliere un percorso che si conosce bene, in modo da potersi concentrare su ciò che ci circonda e non su dove si sta andando.

Mentre camminate, prestate attenzione al vostro corpo. Notate come si sentono i piedi quando toccano il suolo, come si muovono le gambe e la sensazione del respiro che entra ed esce dal corpo dai polmoni. Mentre camminate, prestate attenzione a ciò che vi circonda. Notate i panorami, i suoni e gli odori che vi circondano. Se la mente inizia a vagare, riportatela delicatamente al momento presente.

Quando avete finito di camminare, prendetevi qualche minuto per riflettere sulla vostra esperienza. Come vi siete sentiti ad essere così presenti? Cosa avete notato che non avreste notato se non aveste prestato attenzione?

³ <https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety>

⁴ <https://www.visitcyprus.com/index.php/en/discovercyprus/rural/rural-nature-trails>

Altre attività di mindful per adolescenti e giovani sono disponibili al seguente link:

<https://bit.ly/41uQrwM>

Inoltre, è possibile visitare il sito www.visitcyprus.com per suggerimenti su attività (e luoghi) all'aperto come ciclismo, arrampicata, percorsi naturalistici, birdwatching, ecc.

Chiedere aiuto

Cipro

Parlate di ciò che vi preoccupa con il vostro medico di famiglia per ottenere un riferimento per un professionista della salute mentale. È possibile visitare il sito dell'Organizzazione dei **Servizi Sanitari Statali** <https://bit.ly/3oUgFdH> per trovare uno psicologo o visitare il sito del Sistema Sanitario Generale (GESY) www.gesy.org.cy per trovare un professionista della salute mentale.

Esistono anche molti psicologi o psicoterapeuti nel settore privato, con i quali è possibile prenotare direttamente un appuntamento.

È inoltre possibile chiamare la linea diretta per la salute mentale 1410 del Consiglio della Gioventù di Cipro per una consulenza confidenziale e anonima www.gesy.org.cy

- Lunedì – Venerdì 10:00-23:00
- Sabato – Domenica 15:00-23:00

Italia

Croce Rossa Italiana - 1520 : Numero verde per il sostegno psicologico accessibile a tutti i cittadini maggiorenni, dal lunedì al sabato, dalle 8:00 alle 20:00.

- Il **Dipartimento di Salute Mentale** (DSM) comprende tutte le strutture e i servizi di assistenza alla salute mentale presenti sul territorio italiano collegati all'Azienda sanitaria locale (ASL). L'offerta assistenziale è completata da cliniche private e case di cura private.

- Esistono anche psicologi o psicoterapeuti che lavorano privatamente, con i quali è possibile avere un appuntamento diretto.

- Per maggiori informazioni è possibile consultare questa parte del sito ufficiale del governo relativa alla Salute Mentale:

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/homeSaluteMentale.jsp>

- Il sito del Ministero della Salute, dove sono suddivise tutte le strutture per ogni regione: https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_8_1_1.jsp?lingua=italiano&id=29

Finlandia

Il medico scolastico, il medico di famiglia o il medico privato possono indirizzare il giovane alla clinica psichiatrica per adolescenti. In alcuni comuni, il giovane e la sua famiglia possono ricevere consulenza principalmente da un consultorio familiare.

Programmi di autocura

Il Servizio online per la salute mentale dei giovani fornisce informazioni esperte, concrete e affidabili sui disturbi e i problemi di salute mentale tipici dell'adolescenza, su come riconoscerli, su come trattarli e su come rivolgersi a servizi adeguati.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

Servizi locali

Alcuni comuni più grandi offrono anche consulenza specializzata per i servizi di salute mentale. Consultate il sito del comune o l'ufficio giovani. Qui di seguito trovate un esempio di aiuto e consulenza forniti dal comune di Helsinki:

Centro giovanile, servizi per l'abuso di sostanze. Il Centro giovanile aiuta i giovani di età compresa tra i 13 e i 23 anni che stanno lottando con un problema di salute mentale moderato o con un grave problema di abuso di sostanze.

Il Centro giovanile è composto da infermieri, assistenti sociali, consulenti sociali, assistenti sociali, terapisti sociali, terapisti familiari, psicologi, terapisti occupazionali e un medico.

<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/mielenterveyspalvelut/nuoris-oasema-paihdehuolto>

Punto di assistenza per la salute mentale Mieppi. Mieppi è un punto di assistenza per la salute mentale a bassa soglia, dove è possibile ricevere consulenza per il benessere mentale. Mieppi serve tutti i giovani e gli adulti di età superiore ai 13 anni di Helsinki. A Mieppi lavorano professionisti della salute mentale con i quali è possibile parlare faccia a faccia o a distanza, a seconda delle proprie esigenze. Oltre ai momenti di discussione, Mieppi offre anche consulenza e orientamento ai servizi. Potete contattarci anche se siete preoccupati per una persona cara. Se la vostra lingua madre non è il finlandese o lo svedese, possiamo avvalerci di un interprete. Il servizio di Mieppi è gratuito.

<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/mielenterveyspalvelut/mieppi>

Potete trovare consigli e aiuto anche attraverso il SERVIZIO NAZIONALE DI SALUTE MENTALE DEI GIOVANI (servizio di salute mentale a bassa soglia).

<https://www.yeesi.fi/>

Il settore privato offre anche diversi servizi per la salute mentale dei giovani, come ad esempio:

<https://www.mielenkoutsu.fi/>

<https://www.plusterveys.fi/mielenterveys/ajankohtaista/mielenterveyspalvelut-nuorille>

General Online forums and Mobile Applications

Al giorno d'oggi, e soprattutto durante l'era della pandemia COVID-19, si è assistito a un aumento delle risorse online relative alla salute mentale, tra cui applicazioni mobili, forum e servizi di psicoterapia online. Tutto ciò ha reso possibile l'accesso ai servizi di salute mentale e di auto-aiuto per le persone che avevano difficoltà ad accedervi.

Alcune applicazioni disponibili relative alla salute mentale sono:

Headspace

Con Headspace potete inserire nella vostra vita quotidiana rapide attività di mindfulness. Scegliete tra centinaia di meditazioni guidate su tutto, dalla gestione dello stress e dell'ansia quotidiana all'affrontare momenti difficili come la rabbia, la perdita o la disoccupazione.

MyPossibleSelf

MyPossibleSelf offre strumenti interattivi, consigli utili e attività coinvolgenti per aiutarvi a prendervi cura della vostra salute mentale. Ci sono molte attività di meditazione che aiutano a migliorare l'umore e a liberare la mente, e contenuti interattivi che aiutano a esplorare gli aspetti che possono influenzare la salute mentale.

Moodnotes

Vi capita mai di avere una giornata storta e di non sapere perché vi siete sentiti così? Moodnotes può aiutarvi a tenere traccia dei vostri sentimenti durante la giornata e a identificare le emozioni nascoste, come la gelosia o l'eccitazione, che forse non avete notato. Potete anche tenere traccia dell'intensità di questi sentimenti ed esplorare cosa ha fatto cambiare il vostro stato d'animo.

Daylio

Daylio consente di avere un diario privato sul telefono senza dover scrivere nulla. È un'applicazione di monitoraggio dell'umore più minimalista, in cui è possibile esplorare ciò che influenza il proprio stato d'animo selezionando come ci si sente e le attività svolte quel giorno.

Si può anche visitare il sito www.mentalhealthforum.net per partecipare a forum di discussione anonimi relativi a problemi di salute mentale. Iscrivendosi a uno di questi forum è possibile discutere anonimamente di qualsiasi problema di salute mentale che si sta affrontando con persone che condividono difficoltà simili. I forum particolari sono moderati da volontari formati per garantire che sia uno spazio sicuro per tutti e che tutti siano benvenuti.

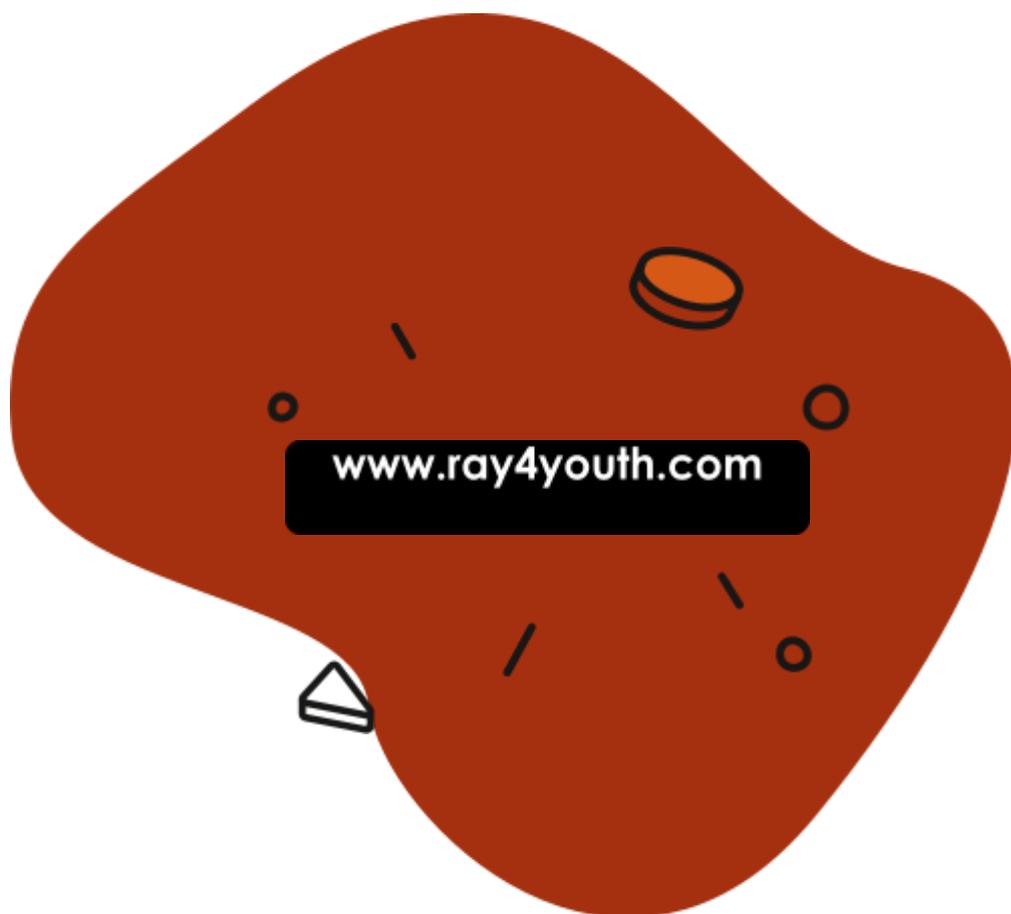
MINDSPA

È possibile scaricare anche MindSpa, un'applicazione per il proprio cellulare o altro dispositivo per fare terapia online (con una chat sempre disponibile) o per seguire un corso per raggiungere il benessere mentale. <https://mindspa.it/>

SERENITY: MEDITATION

C'è anche la possibilità di seguire esercizi gratuiti di meditazione, relax e mindfulness. L'obiettivo è quello di portare un senso di calma, pace e felicità nella vostra vita per combattere tutti i tipi di problemi di salute legati allo stress. <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=it&gl=US>

Per ulteriori informazioni sulle malattie legate alla salute mentale, è possibile utilizzare il seguente sito web per leggere articoli o consigli utili per migliorare se stessi. <https://lamenteemeravigliosa.it/>



Funded by
the European Union