

# MENTAL HEALTH HOW-TO KIT

PER GIOVANI LAVORATORI



YOU(TH)  
CAN  
THRIVE

**Titolo:** Mental Health: How-to kit for young employees

**Autore:** Marina Kritharidou

**Pubblicazione:** 2024

È stato fatto ogni sforzo per verificare l'accuratezza delle informazioni contenute in questo manuale. Tutte le informazioni sono state ritenute corrette a Febbraio 2024. Tuttavia, i membri del partenariato Cyprus Youth Clubs Organisation e il Comune di Cinisello Balsamo non possono assumersi la responsabilità delle conseguenze del suo utilizzo per altri scopi o in altri contesti.

**Collaboratori:** Camilla Legnani, Sabrina Curaj, Marina Kritharidou, Dimitra Papadopoulou

**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.

© 2024 Cyprus Youth Clubs Organisation. Tutti i diritti riservati.

*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 esso contenute.  
[Numero del progetto: 2022-3-CY02-KA210-YOU-000093982]*



# INDICE:

1. Partenariato.....	p. 4
2. Il progetto.....	p. 5
3. Introduzione.....	p. 6
4. Fatto di stress legati al lavoro.....	p. 9
5. Work-Life Balance.....	p. 10
6. Consigli per l'equilibrio tra vita e lavoro.....	p. 11
7. Come costruire la resilienza.....	p. 15
<b>a.</b> Tecnica del "Grounding" , 5-4-3-2-1	
<b>b.</b> Pensare in modo ottimistico	
<b>c.</b> Esercizio	
<b>d.</b> Matrice di Eisenhower	
8. Ulteriore supporto per la salute mentale.....	p. 20
9. Sito e maggiori info su THRIVE.....	p. 22

# PARTENARIATO

## **CYPRUS YOUTH CLUBS ORGANISATION (KOKEN) – CIPRO**

KOKEN, Leading Partner, è un'organizzazione non profit, apartitica e non governativa (ONG) che costituisce l'organo centrale di coordinamento di 70 club giovanili nelle aree urbane e rurali di Cipro.

L'organizzazione coordina con successo e fornisce una guida esperta a gruppi di volontari che partecipano attivamente ai club giovanili.

Inoltre, l'organizzazione sviluppa e fornisce attività inclusive, seminari educativi, campagne di sensibilizzazione, sempre con l'obiettivo di migliorare il benessere dei giovani.



## **COMUNE DI CINISELLO BALSAMO – ITALIA**

Il Dipartimento Politiche Giovanili e Innovazione Sociale 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 per la crescita della cittadinanza attiva e della partecipazione giovanile.

In qualità di Ente pubblico lavora per una strategia condivisa di politiche giovanili per uno sviluppo locale sostenibile.



# THRIVE

You(th) can THRIVE! Enhancing adaptability, resilience and learnability skills in young employees

## Il progetto:

Il progetto Thrive si concentra sullo sviluppo e sul potenziamento delle capacità di resilienza, adattabilità e apprendimento dei **giovani lavoratori** sul posto di lavoro, in particolare di quelli con minori opportunità e altri ostacoli come difficoltà di salute mentale o fisica, mobilità o difficoltà finanziarie.

Il progetto Thrive riunisce due organizzazioni di due Paesi europei esperte nel campo del lavoro giovanile, con l'obiettivo di:

- Valutare le esigenze dei giovani dipendenti in termini di felicità, salute e benessere nel loro ambiente di lavoro.
- Valutare le prospettive dei datori di lavoro su ciò che rende i giovani dipendenti felici e produttivi sul lavoro.
- Discutere i modi per sviluppare e sostenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata.
- Valutare l'impatto di scarse capacità di resilienza, adattabilità e apprendimento sulla soddisfazione lavorativa e sulla qualità del lavoro.
- Migliorare l'adattabilità e la resilienza dei giovani dipendenti.

A tal fine, i partner hanno creato **due kit online "How-To"** basati sui risultati delle discussioni dei focus group e della revisione della letteratura.

Un kit è stato progettato per i **datori di lavoro**, mentre questo è rivolto ai **giovani dipendenti**. L'obiettivo primario di questi kit è quello di migliorare l'adattabilità e la resilienza sia dei datori di lavoro che dei giovani dipendenti.

Gli **obiettivi** specifici sono i seguenti:

- Aumentare la consapevolezza dell'impatto di una scarsa capacità di resilienza, adattabilità e capacità di apprendimento sulla soddisfazione lavorativa, sulla qualità del lavoro, sulla salute mentale e fisica e identificare quando e come implementare efficacemente queste tre competenze fondamentali.
- Sviluppare e sostenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata.
- Sviluppare e potenziare le competenze di resilienza, adattabilità e capacità di adattamento e di apprendimento dei giovani dipendenti.

# INTRODUZIONE

Il contenuto del Toolkit è stato realizzato principalmente dalla valutazione dei bisogni, che è scaturita in gran parte dai contributi dei partecipanti ai Focus Group tenutisi rispettivamente a Cipro e in Italia. Le opinioni e i suggerimenti dei partecipanti sono stati presi in considerazione con attenzione per elaborare i contenuti in linea con la letteratura, con l'obiettivo specifico di creare un kit di strumenti su misura per i giovani dipendenti.

La **salute mentale** sul posto di lavoro è una questione critica, particolarmente esaminata alla luce della pandemia COVID-19.

L'ultimo rapporto della Commissione europea (2023) mostra una crescente preoccupazione all'interno dell'UE per quanto riguarda la scarsa salute mentale dei giovani. Infatti, la percentuale di giovani lavoratori (di età compresa tra i 18 e i 29 anni) che hanno riportato sintomi di depressione è più che raddoppiata durante la pandemia, indicando che lo stress legato al lavoro è anche un problema vitale per la salute mentale e il benessere in Europa.



## Cos'è lo stress?

La [Commissione Europea](#) (2002) definisce lo stress come una serie di reazioni emotive, cognitive, comportamentali e fisiologiche ed aspetti negativi e nocivi del lavoro, dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro. Lo stress lavorativo comporta gravi conseguenze sia per i datori di lavoro che per i dipendenti.

Le conseguenze umane includono ansia, depressione, rabbia, malattie cardiovascolari, mal di testa, incidenti e persino il morbo di Alzheimer precoce (Desler, 2013, p.555).

**Lo stress può essere definito come uno stato di preoccupazione o di tensione mentale causato da una situazione difficile.**

**Lo stress è una risposta umana naturale che ci spinge ad affrontare le sfide e le minacce della nostra vita. Tutti sperimentano lo stress in qualche misura.**

**Il modo in cui rispondiamo allo stress, tuttavia, fa una grande differenza per il nostro benessere generale (OMS, 2023).**

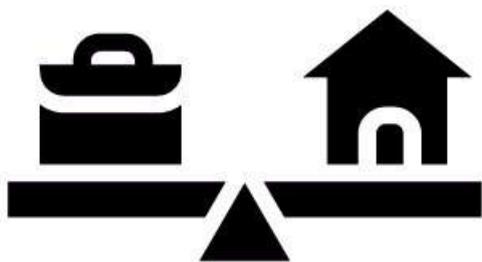
Una recente relazione dell'[Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro](#) stima che il 44% dei lavoratori ha subito un aumento dello stress lavorativo a causa della pandemia. Inoltre, l'indagine OSH Pulse, condotta dall'EU-OSHA nel 2022 mostra che il 27% dei lavoratori è affetto da stress, ansia o depressione causati dal lavoro.

In linea con queste evidenze, la nostra raccolta dati attraverso il progetto *THRIVE* e i focus group a Cipro e in Italia ha raccolto le opinioni dei giovani lavoratori in merito alle loro esperienze.

In particolare, il **focus group di Cipro** ha rivelato che i giovani dipendenti danno la priorità a una retribuzione soddisfacente che ad un ambiente di lavoro mentalmente sano. Al contrario, i partecipanti al **focus group italiano** hanno sottolineato l'importanza di creare condizioni di lavoro ottimali per i giovani, che consentano loro di svolgere efficacemente i compiti senza eccessivo stress.

Inoltre, **la pandemia** ha introdotto nuovi fattori di stress in tutti gli aspetti della vita, aumentando il rischio di burnout per tutti.

Pertanto, la comprensione dei segnali vitali del burnout e la promozione di una buona salute mentale sul lavoro è diventata una risposta cruciale a queste sfide.



# FATTORI DI STRESS LEGATI AL LAVORO

A volte lo stress da lavoro può non derivare da un'unica fonte. Potrebbe essere l'effetto cumulativo di vari fattori minori nel corso del tempo, oppure potrebbe derivare da una miscela tossica di fattori di stress provenienti sia dal lavoro che dalla vita personale.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il burnout è una sindrome derivante dallo stress sul posto di lavoro che non è stato gestito in maniera adeguata. È caratterizzata da tre dimensioni: sentimenti di esaurimento energetico, aumento della distanza mentale dal proprio lavoro o sentimenti di negativismo legati al proprio lavoro e riduzione dell'efficacia professionale. (OMS, 2019).

## Fattori di stress nel mondo lavorativo: l'ambiente e lo svolgimento del lavoro

- ruolo del dipendente nell'organizzazione
- contenuto lavorativo
- sviluppo della carriera lavorativa
- mancanza del supporto
- relazioni interpersonali
- orari di lavoro
- struttura organizzativa
- ambiente tossico
- equilibrio vita-lavoro
- partecipazione e controllo
- carico lavorativo

# L'EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA



Il raggiungimento dell'[equilibrio tra lavoro e vita](#) privata è da tempo una priorità per chi apprezza la qualità della propria esperienza lavorativa e il suo impatto sulla soddisfazione complessiva della vita. Le ricerche evidenziano costantemente gli effetti negativi dello squilibrio vita-lavoro sia sul benessere che sulla produttività (Guest, 2002).

# CONSIGLI PER UN EQUILIBRIO MIGLIORE:

## A lavoro:



### 1. Stabilire obiettivi giornalieri

Portare a termine compiti importanti dà un senso di soddisfazione. Le ricerche dimostrano che avere un maggiore controllo sul nostro carico di lavoro riduce lo stress. Stabilite le priorità e i compiti, fate un elenco e non esitate a chiedere aiuto quando è necessario.

### 2. Gestire il tempo in modo efficace

La procrastinazione può far sembrare i compiti opprimenti. Suddividete i grandi progetti in progetti più piccoli e datevi una piccola ricompensa per ogni completamento. Discutete con il vostro capo per massimizzare la produttività e ottimizzare il tempo.

### 3. Ricercare la flessibilità

Molte aziende offrono modalità di lavoro flessibili, come l'orario flessibile e il lavoro da remoto. Informatevi sulle possibilità di modificare i vostri orari o di lavorare a distanza. Le ricerche suggeriscono che gli orari flessibili portano a una maggiore produttività e fedeltà.

### 4. Fare delle pause regolarmente

Brevi pause durante l'orario di lavoro possono rinfrescare la mente e aiutare a gestire lo stress. Una breve pausa può migliorare la concentrazione quando si ritorna ai propri compiti.

## 5. Ascoltare della musica per la concentrazione

Ascoltare la musica che amate mentre lavorate può aumentare la concentrazione, ridurre lo stress e stimolare la creatività. Alcuni studi hanno dimostrato che la musica può avere effetti positivi sul benessere, come l'abbassamento della pressione sanguigna. Ricordate di usare le cuffie e di regolare il volume a proprio piacimento.

## 6. Comunicare apertamente

La comunicazione trasparente con i colleghi e i supervisor è fondamentale quando si affrontano le sfide. Offrite soluzioni pratiche piuttosto che limitarsi a esprimere le vostre preoccupazioni. Considerare prospettive diverse può alleviare lo stress. In situazioni di tensione, riconsiderate il proprio approccio o affermate con calma la vostra posizione. Siate aperti al compromesso e date a tutti il tempo di calmarsi prima di risolvere i problemi in modo costruttivo.

## 7. Essere gentile con sé stessi

Ricordate che nessuno è perfetto. Abbracciate la vostra umanità e cercate di fare del vostro meglio, senza aspirare alla perfezione.



# A casa:



## 1. Disconnettere

Sebbene la tecnologia offra flessibilità nel nostro lavoro, è essenziale riconoscere l'importanza del tempo personale. Non lasciate che la tentazione di essere sempre disponibili porti al burnout. Fate delle pause e date priorità al vostro benessere.

## 2. Pianificare

Assicuratevi che le responsabilità domestiche siano divise equamente e chiaramente definite. In questo modo si evita la confusione e si riducono i potenziali problemi in seguito.

## 3. Evitare impegni eccessivi

Se l'agenda vi sembra sovraccarica, non esitate a dire di no ad altre attività. Resistete all'impulso di assumere troppe responsabilità e date la priorità alla cura di voi stessi piuttosto che essere un supereroe.

## 4. Cercare sostegno

Parlare con amici e familiari può essere prezioso sia per la vita personale che per quella professionale. È dimostrato che avere il sostegno delle persone che ci circondano migliora la salute e la resilienza.

## 6. Prendersi cura del proprio corpo

Mantenere la salute fisica migliora la capacità di gestire lo stress e ridurre la probabilità di giorni di malattia. Mangiate bene, fate esercizio fisico regolare e riposare a sufficienza. Evitate di ricorrere a sostanze come droghe, alcol o sigarette per far fronte allo stress. Incorporate l'attività fisica nella propria routine per rafforzare il sistema immunitario e il benessere generale.

## 7. Chiedere aiuto quando è necessario

Non lasciate che lo stress influenzi la vostra salute e la vostra felicità. Se vi sentite sopraffatti, non esitate a rivolgervi a un professionista della salute mentale. Chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza. Date priorità alla cura di voi stessi e cercate sostegno quando è necessario.



# COME COSTRUIRE LA RESILIENZA:

## Tecnica del “Grounding”:

La tecnica del Grounding è una strategia che aiuta a **connettersi** o a **radicarsi al momento presente**, aiutando a regolare le emozioni e ad allontanarsi dai pensieri negativi. Alcuni studi hanno dimostrato che un'ora di esercizi di grounding può migliorare l'umore delle persone ansiose. Questa tecnica può essere eseguita in qualsiasi momento e non richiede attrezzature particolari.

### La tecnica del 5,4,3,2,1

Il metodo dei 5, 4, 3, 2, 1 è una tecnica di grounding molto diffusa. Consiste nel fare alcuni respiri profondi e poi identificare cinque cose che si possono **vedere**, quattro che si possono **toccare**, tre che si possono **sentire**, due che si possono **annusare** e una che si può **assaggiare**. Questo esercizio coinvolge i sensi e aiuta a entrare in contatto con il presente, che può essere molto utile in situazioni di stress.

L'idea è che questa tecnica vi aiuti a spostare l'attenzione su ciò che sta accadendo intorno a voi invece che su ciò che vi fa sentire ansiosi.

# HOW TO GET GROUNDED

DESCRIBE 5  
THINGS YOU  
CAN SEE

NAME 4  
THINGS YOU  
CAN FEEL

NAME 3  
THINGS YOU  
CAN HEAR

NAME 2  
THINGS YOU  
CAN SMELL

NAME 1  
GOOD THING  
ABOUT YOURSELF

## Pensare in modo ottimista

Il pensiero ottimista può prevenire alti livelli di angoscia e potenziare la resilienza interiore. Quando si è sotto pressione, è facile reagire con sentimenti dannosi come frustrazione, fastidio e irritazione. La crescita della vostra resilienza interna attraverso la pratica dell'ottimismo vi preparerà a reagire e a gestire efficacemente i fattori di stress quotidiani. È importante come ci si pone per i compiti perchè l'approccio fa la differenza nel nostro modo di pensare e concepire l'incarico, in quanto se lo si vede come obbligo sicuramente si farà più fatica nello svolgimento invece con un altro tipo di approccio la questione sarà nettamente diversa. Un modo per imparare a pensare in modo ottimistico è quello di identificare una serie di frasi che mobilitino la vostra resilienza e vi predispongano al pensiero ottimista. Il passo successivo è usarle liberamente!

Il pensiero positivo può aiutare a ridurre l'angoscia e a rafforzare la resilienza. Quando si è sotto pressione, è comune sentirsi frustrati, infastiditi o irritati.

Costruire la propria resilienza interiore attraverso l'ottimismo può aiutare a gestire meglio gli stress quotidiani. Provate a riformulare i compiti da "devo farlo" a "posso farlo" e vedrete come cambierà la situazione, il vostro approccio e il vostro atteggiamento.

Un modo per coltivare il pensiero ottimista è quello di identificare le frasi che attivano la vostra resilienza e promuovono la positività e usarle spesso.

### Esempi:

- Questo è gestibile e possibile
- Posso farcela...
- Ci posso riuscire...
- Chiederò un aiuto.
- So come tranquillizzarmi...

## Esercizio

Secondo Yooks (2020), alcuni studi hanno scoperto che mettere in moto il corpo con un po' di esercizio fisico può davvero aiutare a combattere lo stress lavorativo.

In sostanza, quando ci si allena, si migliora la salute generale e ci si sente bene.

In particolare rilascia endorfine, gli ormoni della felicità, che aiutano a migliorare l'umore.



Quando iniziate a liberarvi regolarmente delle tensioni quotidiane attraverso il movimento e l'attività fisica, potreste scoprire che la concentrazione su un singolo compito e l'energia e l'ottimismo che ne derivano, possono aiutarvi a mantenere la calma, la chiarezza e la concentrazione in tutto ciò che fate.

In questo modo, l'esercizio fisico non solo riduce gli effetti negativi dello stress, ma vi fa anche sentire meglio in generale.



## Matrice di Eisenhower

**Obiettivo:** ordinare compiti e attività in base alla loro importanza e urgenza, aiutando le persone a gestire bene il proprio tempo e a concentrarsi sulle azioni più importanti.

**Fasi:** Fare un elenco di tutti i compiti e le attività da svolgere. Decidere l'importanza e urgenza di ogni compito, suddividendoli in quattro gruppi in base a queste due categorie.

# La Matrice Decisionale di Eisenhower



# ULTERIORE SUPPORTO PER LA SALUTE MENTALE

## CIPRO

Parlate di ciò che vi preoccupa con il vostro medico di base per ottenere un riferimento per un professionista della salute mentale. Potete visitare il sito dell'Organizzazione dei Servizi Sanitari Statali <https://bit.ly/3oUgFdH> per trovare uno psicologo o visitate il sito del [General Healthcare System \(GESY\)](https://www.gesy.org.cy) [www.gesy.org.cy](https://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.

Si può anche chiamare la [Mental Health Hotline](https://www.youthboard.org.cy) 1410 dello Youth Board di Cipro per una consulenza confidenziale e anonima.

- 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 Italiano della Salute Mentale (DSM)** comprende tutte le strutture e i servizi relativi all'assistenza per la salute mentale nell'area italiana collegata 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.

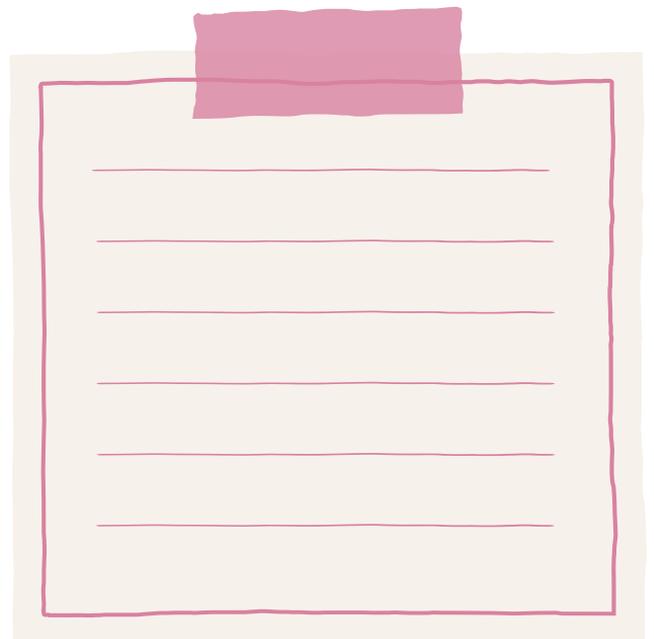
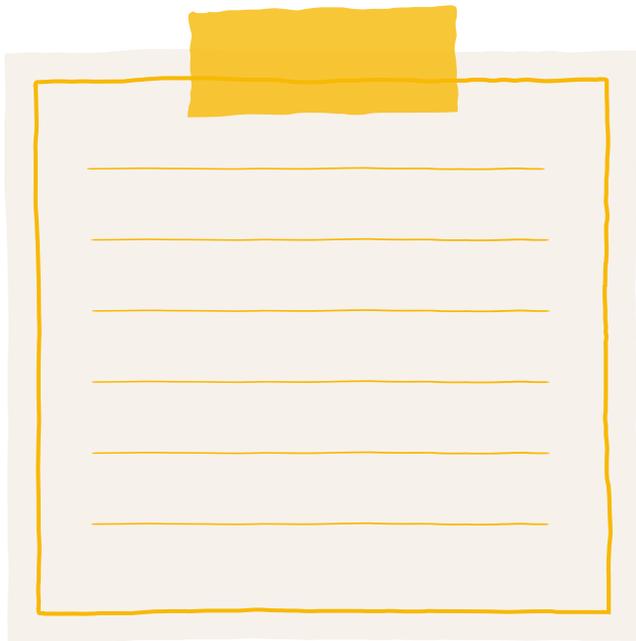
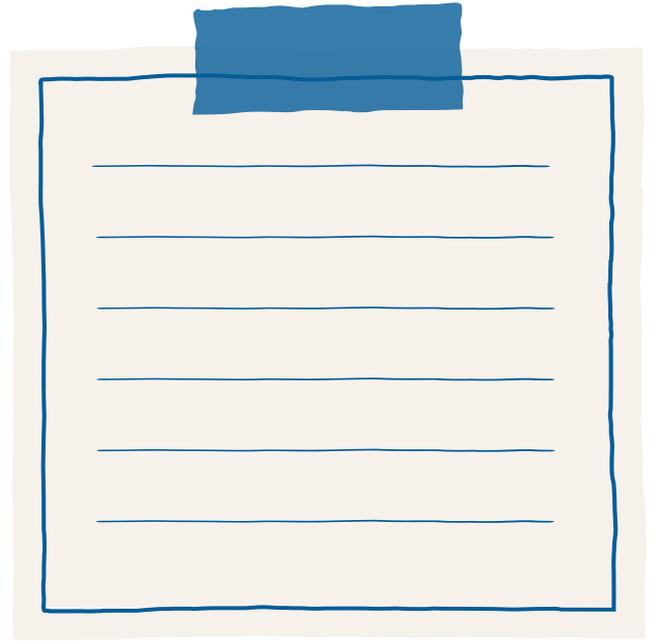
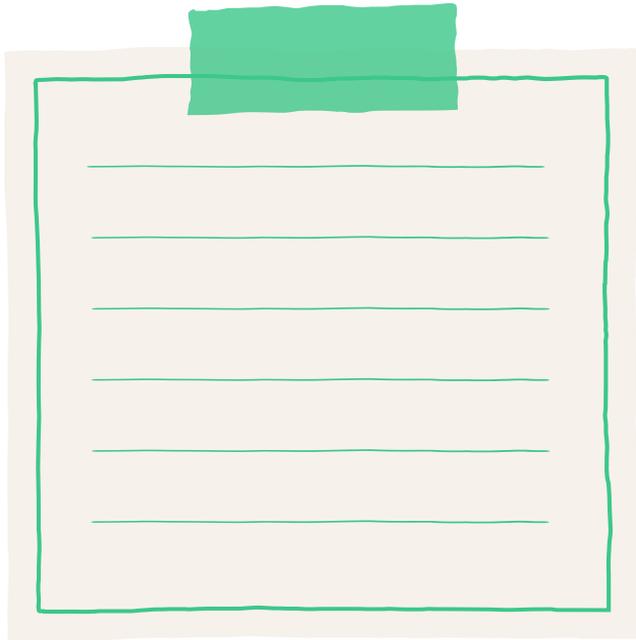
Per maggiori informazioni è possibile consultare questa parte del sito ufficiale del Governo relativa alla **Salute Mentale**:

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

Il sito del **Ministero della Salute**, in cui sono suddivise tutte le strutture sanitarie per ogni regione italiana:

[https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_8\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&id=29](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_8_1_1.jsp?lingua=italiano&id=29)

# PROMEMORIA PERSONALI





[www.thrive4youth.com](http://www.thrive4youth.com)

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 esso contenute.

[Numero del progetto: 2022-3-CY02-KA210-YOU-000093982]



