

- ✓ 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.



Accettare se stesso

- ✓ 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.



Imparare qualcosa di nuovo

- ✓ 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.



Rimanere attivo

10 passi per la salute mentale

in una situazione straordinaria



Parlarne



Rimanere 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.

- ✓ 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.



Chieder e aiuto



Rilassarsi

- ✓ 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.



Partecipare

- ✓ 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.



Essere creativo

- ✓ 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.



Credere in se stessi

- ✓ 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.



NPG | RSP

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

www.npg-rsp.ch

©Autore dei pittogrammi: Pro Mente Oberösterreich

