Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

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

10 PASSI PER LA SALUTE MENTALE
(in una situazione straordinaria)

Parlane

Telefona regolarmente a un amico o un'amica e parla di ciò che ti emoziona o ti inquieta.

Tieni un blog: documenta le tue giornate e chiedi agli altri come stanno.

Accetta te stesso

Annota i tuoi pensieri: Cosa mi fa stare bene in questo momento? Cosa no? Cosa posso cambiare?

Perdona te stesso e chi ti sta accanto se reagisci più spesso in maniera irritata.

Consola te stesso e chi ti è vicino se le cose non funzionano come al solito.

Fissati degli obiettivi giornalieri che puoi raggiungere.

Credi in te stesso

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.

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 conoscente di vecchia data.

Chiedi aiuto

Telefona al tuo giovane vicino di casa e chiedigli 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), i quotidiani, i media statali.

Contatta il Telefono Amico al numero 143.

Sii 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 a due o tre bambini un'«opera d'arte» naturale nel bosco.

Raccogli storie positive del periodo caratterizzato dal nuovo coronavirus.

Rimani attivo

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 sul balcone.

Rilassati consapevolmente

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.

Impara qualcosa di nuovo

Prepara dei biscotti con cinque ingredienti.

Riordina le tue foto.

Progetta il tuo sito web personale.

Impara online il tedesco, lo svedese o a riconoscere il canto degli uccelli.

Fai un tour virtuale di un museo.

Partecipa

Se non fai parte del gruppo a rischio, aiuta una persona anziana del quartiere.

Invia regolarmente un SMS ai tuoi genitori, fratelli e sorelle chiedendo loro come stanno.

Leggi una storia ai nipotini via Facetime.

Fai un gioco da tavolo o gioca a carte con la tua famiglia.

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) è l'autore dei pittogrammi.