

AZIONI

PER TE
PER QUALCUN ALTRO
PER TUTTI NOI



SETTIMANA DELLA SALUTE MENTALE

11 - 17 MAGGIO 2026

LE NOSTRE DIECI AZIONI PRINCIPALI PER FAVORIRE UNA BUONA SALUTE MENTALE

Queste semplici azioni possono aiutarti a migliorare il tuo umore e ad affrontare meglio la vita quotidiana. Prova a metterne in pratica alcune e scopri quali sono più adatte a te.

1. PIANIFICA QUALCOSA CHE NON VEDI L'ORA DI FARE

Fare progetti per le cose che ci piacciono può aumentare il nostro senso di speranza, che è importante per la nostra salute mentale.

Potrebbe essere qualcosa di semplice, come sedersi con una tazza di tè e concedersi cinque minuti di tranquillità, oppure un progetto a lungo termine, come organizzare un viaggio che desideri da tanto.

Che si tratti di un obiettivo grande o piccolo, l'importante è pianificarlo.



2. MANGIA BENE

Uno dei modi più semplici per prendersi cura della propria salute mentale è seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Non solo migliora il ben-essere emotivo, ma introdurre piccole abitudini, come mantenersi idratati o scegliere uno spuntino a base di frutta, può aiutare a rendere questi cambiamenti più facili da mantenere nel tempo.

3. RICONNETTITI CON LA NATURA

Trascorrere del tempo nella natura può migliorare l'umore, ridurre lo stress e aiutare a concentrarti.



4. DORMI BENE

Un sonno di buona qualità aiuta il cervello a funzionare meglio, migliora l'umore ed è importante per la salute e il ben-essere generale.



5. DAI SPAZIO ALLA TUA CREATIVITÀ

Dedicare del tempo alle attività creative è un ottimo modo per alleviare lo stress e l'ansia. Trova un po' di tempo per ascoltare musica, dipingere, cantare o fare ciò che ti piace di più.

6. MUOVITI REGOLARMENTE

Trascorrere del tempo nella natura può migliorare l'umore, ridurre lo stress e aiutare a concentrarti.



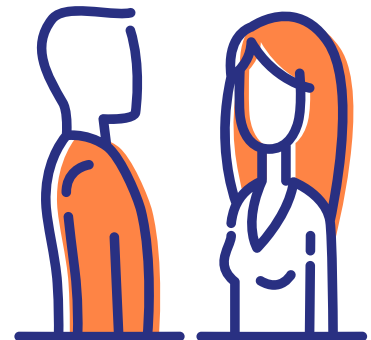
7. PROVA A PRATICARE LA MINDFULNESS

Essere pienamente consapevoli del momento presente può influire positivamente sul modo in cui vivi la vita e affronti le sfide. Datti l'obiettivo di notare il colore del cielo, il fruscio delle foglie o la sensazione dei tuoi piedi a contatto con il terreno.



8. TROVA IL TEMPO PER GLI AMICI

Avere buoni rapporti con gli altri può farci sentire parte di qualcosa, aiutarci a condividere esperienze e ricevere sostegno emotivo. È un ottimo motivo per chiamare un amico e fare due chiacchiere.



9. SII GENTILE

A tutti capitano giornate no. Se stai attraversando un momento difficile, ricordati di trattarti con gentilezza e comprensione. Stai facendo del tuo meglio.



10. PARLA CON UNA PERSONA DI CUI TI FIDI

Ci vuole molto coraggio per raccontare a qualcuno come ci sentiamo o ciò che stiamo vivendo con difficoltà. Parlare apertamente con una persona di cui ci fidiamo può essere un grande sollievo e farci sentire meno soli.



AZIONI

PER TE
PER QUALCUN ALTRO
PER TUTTI NOI



SETTIMANA DELLA SALUTE MENTALE

11 - 17 MAGGIO 2026

OTTO AZIONI PER MIGLIORARE LA SALUTE MENTALE NEL LUNGO TERMINE

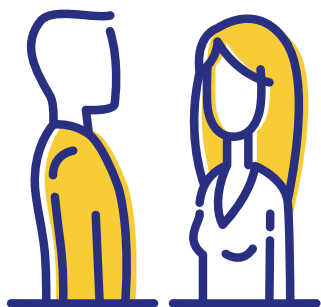
Agire per prenderti cura della tua salute mentale può aiutarti a sentirti meglio nell'immediato, ma può anche offrirti benefici a lungo termine, aiutandoti ad affrontare meglio le sfide future.

È importante fare azioni sostenibili a sostegno della salute mentale, integrabili nella tua routine quotidiana o settimanale, per trasformarle in comportamenti stabili nel tempo.

Ecco otto strategie per migliorare la salute mentale nel lungo periodo e promuovere cambiamenti positivi e duraturi per il tuo ben-essere.

1. DAI PRIORITÀ ALLA TUA SALUTE

Essere fisicamente attivi, seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e dormire a sufficienza sono aspetti fondamentali per mantenere in salute sia la mente sia il corpo.



2. COLTIVA LE RELAZIONI

Trascorrere regolarmente del tempo con amici, familiari e persone care è un modo efficace per prendersi cura della propria salute mentale in un'ottica di prevenzione.

Mantenere relazioni sociali può aiutarti a sentirti meno solo, a condividere esperienze positive con gli altri e può anche ridurre il rischio di sviluppare problemi di salute più seri in futuro.

3. VIVI IL MOMENTO PRESENTE

Prestare attenzione al momento presente, una pratica nota anche come "mindfulness", può migliorare il tuo ben-essere e aiutarti a vedere le cose da prospettive nuove.





4. IMPARA UNA NUOVA ABILITÀ

Imparare una nuova abilità può fare la differenza, se stai cercando un modo per rafforzare la tua autostima, dare più significato alle tue giornate e creare nuove occasioni di relazione con gli altri.

Potresti provare a cucinare una nuova ricetta, dedicarti a un progetto di fai-da-te oppure iniziare un hobby che ti metta alla prova, come la pittura.

5. IMPARA A COMPRENDERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Quando proviamo emozioni molto intense, può essere difficile pensare con chiarezza, fare scelte salutari o relazionarci con gli altri. Prestare attenzione a ciò che proviamo e riflettere, senza giudicarci, su ciò che ha suscitato quelle emozioni può aiutarci a comprenderle e a gestirle meglio.

Anche mettere per iscritto i nostri pensieri e le nostre emozioni può essere utile. Con il tempo e la pratica, questi piccoli passi possono rendere più facile affrontare anche le emozioni più intense.



6. IMPARA A METTERE DEI CONFINI

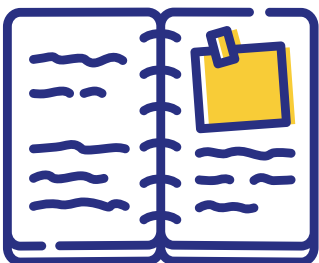
Mettere dei confini non è sempre facile o naturale all'inizio, ma può aiutare a ridurre lo stress, prevenire il burnout, rafforzare l'autostima e migliorare le relazioni in generale.

Rifletti su quali siano i tuoi limiti personali e i tuoi valori, e lascia che siano questi a guidarti quando stabilisci nuovi confini.

7. DAI PRIORITÀ AL SONNO

Dormire bene e avere un sonno di qualità è fondamentale per il benessere emotivo e cognitivo.

Un sonno disturbato o insufficiente può renderci più vulnerabili allo stress, all'ansia e alla depressione. Semplici accorgimenti, come mantenere orari regolari per andare a dormire, rilassarsi prima di coricarsi e ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi la sera, possono favorire un buon riposo e aiutarci a sentirci più forti e capaci di affrontare le difficoltà.



8. CERCA UN SUPPORTO PROFESSIONALE

Se la vita ti sembra difficile da gestire o ti senti sopraffatto, chiedere il supporto di un professionista può essere d'aiuto.

Le terapie psicologiche possono aiutare ad affrontare molte problematiche di salute mentale, rafforzare la capacità di gestire le emozioni e favorire miglioramenti duraturi in termini di benessere mentale.



AZIONI

PER TE
PER QUALCUN ALTRO
PER TUTTI NOI



SETTIMANA DELLA SALUTE MENTALE

11 - 17 MAGGIO 2026

DIECI AZIONI RAPIDE PER MIGLIORARE LA TUA SALUTE MENTALE

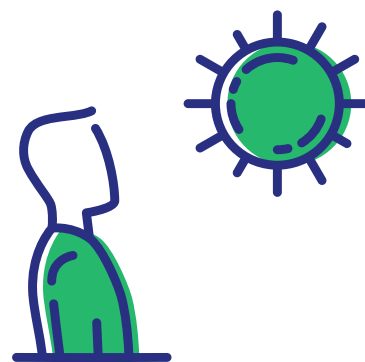
Piccole abitudini quotidiane, semplici e veloci, possono migliorare il tuo umore e il tuo ben-essere, anche nei giorni in cui senti di avere poche energie.

Ecco dieci azioni che possono aiutarti a migliorare il tuo umore e la tua salute mentale.

1. APRI LE FINESTRE



Per aumentare rapidamente il tuo ben-essere mentale, prova ad aprire le finestre. Far entrare aria fresca e luce naturale può farti sentire più vicino alla natura e migliorare il tuo umore.



2. PROVA LO YOGA SULLA SEDIA



Trascorrere regolarmente del tempo con amici, familiari e persone care è un modo efficace per prendersi cura della propria salute mentale in un'ottica di prevenzione.

Mantenere relazioni sociali può aiutarti a sentirti meno solo, a condividere esperienze positive con gli altri e può anche ridurre il rischio di sviluppare problemi di salute più seri in futuro.

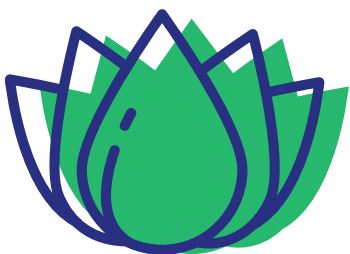


3. CONCEDITI UN PO' DI TEMPO ALL'ARIA APERTA



Trascorrere del tempo nella natura è associato a livelli di stress più bassi, al miglioramento dell'umore e della capacità di concentrazione. Anche svolgere brevi attività all'aria aperta, come una passeggiata in un parco vicino a casa, dedicarsi al giardinaggio o semplicemente sedersi in uno spazio verde, può offrire benefici concreti.





4. PROVA UN MINUTO DI MINDFULNESS

Quando siamo stressati o ansiosi, la “mindfulness” può essere un ottimo modo per interrompere il circolo vizioso e riportare l'attenzione al momento presente.

Non è necessario dedicare molto tempo a questa pratica per iniziare a percepirne i benefici.

5. BEVI ACQUA

Mantenersi idratati può aiutare a concentrarsi, favorire la memoria a breve termine e migliorare l'umore in generale. È uno dei modi più semplici per prendersi cura del proprio ben-essere mentale.



6. TELEFONA A UN AMICO

Chiama un amico, un familiare o una persona cara per fare due chiacchiere, aggiornarvi sulle novità e ricevere/dare sostegno emotivo.

7. PROVA A FARE UN ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE

Gli esercizi di respirazione profonda possono offrire un sollievo immediato dallo stress, favorire il rilassamento e aiutarti a dormire meglio.



8. CREA UNA ROUTINE RILASSANTE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Un sonno di buona qualità aiuta il cervello a funzionare meglio, migliora l'umore e fa bene alla salute in generale.

Creare una routine prima di andare a dormire, come leggere un libro nel letto sorseggiando una bevanda calda senza caffeina, può aiutare a rilassarti e prepararti al sonno.

9. COLTIVA LA GRATITUDINE

Ogni giorno, ricordati di tre cose per cui sei grato.



10. SII GENTILE CON TE STESSO

Se in questo momento fai fatica ad affrontare la situazione, cerca di non essere troppo duro con te stesso. Cerca, invece, di riconoscere e valorizzare anche le piccole cose che hai fatto.

