

QUAL È LA MIA SALUTE MENTALE E PERCHÉ DOVREI PROTEGGERLA?

LIVELLO INTRODUTTIVO



TAMUS

PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

Rivista interattiva

Qual è la mia salute mentale e perché dovrei proteggerla?



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



LIVELLO

Livello introduttivo

FASCIA DI ETÀ

13-17 anni

ARGOMENTO

Qual è la mia salute mentale e perché dovrei proteggerla?



Ciao e Benvenuto. Oggi parleremo di qualcosa di molto importante, ovvero la salute mentale. La salute mentale riguarda il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo, ed è importante tanto quanto la nostra salute fisica. Prenderci cura della nostra salute mentale può aiutarci a sentirci meglio, essere più felici e gestire le sfide della vita.

Link: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>



QUIZ DI CHECK-IN

Grazie per aver guardato questo breve video!

Puoi dedicare 2 minuti per riflettere e rispondere ad alcune domande sul video? Per questo, dovrai prendere carta e penna e rispondere alle seguenti domande:

1. Hai trovato interessante quel breve video?

2. Hai imparato qualcosa di nuovo dal video?

i. Se sì, cosa hai imparato?

3. Hai mai preso in considerazione di mettere in pratica alcune strategie per prenderti cura della tua salute mentale come tenere un diario, tecniche di respirazione o autoriflessione?

4. Hai mai considerato l'impatto che un buon sonno potrebbe avere sulla tua salute mentale?

5. Quali sono alcune attività divertenti che potresti introdurre nella tua routine quotidiana per migliorare la tua salute mentale?

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

CONOSCENZE

- Conoscenza di cosa sia la salute mentale e perché è importante proteggerla.

COMPETENZE

- Dare una definizione di salute mentale.
- Descrivere cosa influisce sulla nostra salute mentale.
- Delineare perché è importante proteggere la nostra salute mentale e il nostro benessere.

ABILITÀ

- Desideroso di conoscere la tua salute mentale e di comprenderne l'importanza.



**PRENDERSI CURA DI
SÉ**

PRENDERSI CURA DI SÉ

Prendersi cura della nostra salute mentale è importante tanto quanto prendersi cura della nostra salute fisica. La nostra salute mentale influenza il modo in cui ci sentiamo, pensiamo e agiamo. Poiché influisce sulle nostre relazioni, su come gestiamo lo stress e su come raggiungiamo i nostri obiettivi, è importante capire cosa influisce sulla nostra salute mentale. Una buona salute mentale ci aiuta a goderci la vita, mentre una cattiva salute mentale può portare a malattie mentali come ansia e depressione che possono avere un impatto negativo sulla nostra vita quotidiana.

Diverse cose possono influenzare la nostra salute mentale, come le nostre esperienze, i geni e l'ambiente. Dobbiamo riconoscere quando la nostra salute mentale è a rischio e adottare misure per salvaguardarla. Ciò significa prendersi cura di noi stessi, come riposarsi a sufficienza, mangiare sano e mantenersi attivi. Significa anche cercare aiuto quando stiamo lottando, proprio come faremmo per una malattia fisica.

È essenziale capire che la salute mentale non è qualcosa di cui vergognarsi. **Va bene chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno.** Ci sono risorse disponibili, come professionisti della salute mentale, gruppi di supporto e risorse online, che possono aiutarci a mantenere una buona salute mentale.

In sintesi, prendersi cura della nostra salute mentale è fondamentale per il nostro benessere generale. Influisce sul modo in cui pensiamo, sentiamo e agiamo ed è essenziale riconoscere quando la nostra salute mentale è a rischio. Dovremmo adottare misure per mantenere una buona salute mentale, incluso prenderci cura di noi stessi e cercare aiuto quando ne abbiamo bisogno. Ricorda, va bene chiedere aiuto. Ci sono risorse disponibili per sostenerci.



ATTIVITÀ DI AUTO- AIUTO: L'INDAGINE SULLA CURA DI SÉ

ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: L'INDAGINE SULLA CURA DI SÉ

La cura di sé è una parte importante di un percorso di salute mentale. Il completamento di un controllo di auto-cura può aiutarti a valutare la tua salute mentale e identificare le aree in cui puoi praticare l'auto-cura. Prendendoti cura di te stesso, puoi migliorare la tua salute mentale e in generale sentirti meglio.

Trova un posto tranquillo e confortevole in cui lavorare. Potrebbe essere la tua stanza da letto o un angolo tranquillo di casa tua.

Fai un po' di respiri profondi e libera la mente. Concentrati sul momento presente.

Usa il seguente link per testare la tua routine di auto-cura completando il sondaggio: http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/TAMUS_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_IT.pdf

Prenditi del tempo per rispondere onestamente a ogni affermazione. Scrivi le tue risposte sul foglio o stampa una copia del sondaggio da completare!

Rivedi le tue risposte e pensa alle aree in cui potresti praticare più cura di te stesso. Ad esempio, se non dormi bene, potresti provare ad andare a letto prima o praticare tecniche di rilassamento prima di andare a letto. Se non mangi bene, potresti provare ad aggiungere più frutta e verdura alla tua dieta.

Prepara un piano per praticare la cura di sé nelle aree in cui ne hai più bisogno. Annota alcune azioni specifiche che puoi intraprendere per migliorare la tua salute mentale.

Ricorda di essere gentile con te stesso e di fare un passo alla volta. Pratica regolarmente la cura di te stesso per mantenere una buona salute mentale.

Link al Video/Risorsa:

http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/TAMUS_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_IT.pdf



VIDEOTECA

[VIDEO] Salute mentale degli adolescenti – Andare avanti dopo la pandemia | Thorhildur Halldorsdottir | TEDxBasilea

<https://youtu.be/WfwA6Ai1BmM>

[VIDEO] 8 cose che puoi fare per migliorare la tua Salute Mentale

<https://youtu.be/3QIfkeA6HBY>

[VIDEO] Tutti abbiamo la salute mentale

<https://youtu.be/DxIDKZHW3-E>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lützh e.V.

story
tellme®

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmOp

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
Numero del progetto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693