

# QUAL È LA MIA SALUTE MENTALE E PERCHÉ DOVREI PROTEGGERLA?

LIVELLO AVANZATO



# 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](http://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](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## LIVELLO

Avanzato

## FASCIA DI ETÀ

17-20 anni

## ARGOMENTO

Qual è la mia salute mentale e perché dovrei proteggerla?



Nel frenetico mondo in cui viviamo, proteggere la nostra salute mentale è diventato di fondamentale importanza. Per i giovani adulti, che affrontano una miriade di sfide, è fondamentale comprendere l'importanza di salvaguardare il proprio benessere. In questo video, esamineremo l'importanza della salute mentale e perché dare priorità alla salute mentale è essenziale per una vita appagante ed equilibrata.

Link: [https://youtu.be/QY1NYc\\_MxP4?feature=shared](https://youtu.be/QY1NYc_MxP4?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 di riflessione:

1. Hai trovato interessante quel breve video?

2. Hai imparato qualcosa di nuovo dal video?

i. Se sì, cosa hai imparato?

3. Hai mai considerato l'impatto che il lavoro e l'istruzione potrebbero avere sulla tua capacità di mantenere una mente sana?

4. Hai mai considerato l'impatto che le tue relazioni potrebbero avere sul tuo benessere mentale?

5. Pensi di dare attualmente priorità alla tua salute mentale nella tua vita quotidiana?

i. Prenditi 2 minuti per scrivere perché lo pensi.

# RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

## CONOSCENZE

- Conoscenza della salute mentale positiva e negativa e di cosa influisce su di essa.

## COMPETENZE

- Descrivere segni e sintomi di salute mentale positiva e negativa.
- Delineare ciò che influisce sulla nostra salute mentale e sul nostro benessere.

## ABILITÀ

- Essere consapevole di ciò che influisce sulla propria salute mentale.



**RICONOSCERE I  
SEGNI DELLA SALUTE  
MENTALE NEGATIVA  
E DEI MODELLI DI  
PENSIERO NEGATIVO:  
UNA GUIDA PER I  
GIOVANI ADULTI**

# RICONOSCERE I SEGNI DELLA SALUTE MENTALE NEGATIVA E DEI MODELLI DI PENSIERO NEGATIVO: UNA GUIDA PER I GIOVANI ADULTI

La salute mentale è un aspetto critico del nostro benessere generale che spesso viene trascurato. Si riferisce al nostro benessere emotivo, psicologico e sociale. Una cattiva salute mentale può avere un impatto negativo sulla nostra vita quotidiana, sulle relazioni e persino sulla salute fisica. È importante riconoscere i segni e i sintomi della salute mentale negativa e dei modelli di pensiero negativi.

I segni e i sintomi di una salute mentale negativa possono variare da persona a persona, ma alcuni sintomi comuni includono il sentirsi sopraffatti o costantemente stressati, sperimentare cambiamenti nell'appetito o nel sonno, ritirarsi dalle attività sociali, avere poca energia o sentirsi sempre stanchi, senza speranza o impotenti.

I modelli di pensiero negativo possono anche essere dannosi per la nostra salute mentale. Alcuni modelli di pensiero negativo comuni includono il pensiero tutto o niente, il catastrofismo, il saltare alle conclusioni e la personalizzazione. Pensare tutto o niente significa vedere le situazioni in termini bianchi o neri, senza considerare alcuna area grigia. La catastrofizzazione implica pensare



agli scenari peggiori e preoccuparsi eccessivamente di essi. Saltare alle conclusioni è quando fai ipotesi senza alcuna prova, mentre la personalizzazione implica prendere le cose sul personale e presumere che le cose stiano accadendo a causa nostra.

Se riscontri uno di questi segni e sintomi, è importante chiedere aiuto o consiglio a un professionista della salute. Ci sono molte risorse disponibili per i giovani adulti, inclusi servizi di consulenza, gruppi di supporto e risorse online. È importante ricordare che cercare aiuto è un segno di forza e prendersi cura della propria salute mentale è importante tanto quanto prendersi cura della propria salute fisica.

In conclusione, la salute mentale è un aspetto cruciale del nostro benessere generale ed è importante riconoscere i segni e i sintomi della salute mentale negativa e dei modelli di pensiero negativi. Se riscontri uno di questi sintomi, è importante cercare aiuto e prendersi cura della propria salute mentale. Ricorda, non sei solo e ci sono risorse disponibili per aiutarti.



**ATTIVITÀ DI AUTO-  
AIUTO:**

# ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO:

È importante comprendere ed essere dotati degli strumenti per costruire abitudini di pensiero positivo. Completando questa attività, acquisirai alcune abilità inestimabili per aiutarti a diventare un pensatore più positivo nella tua vita quotidiana!

*Per completare questa attività, trova un bel posto comodo dove puoi sederti da solo in pace per circa 30 minuti.*

Inizia riflettendo sulla differenza tra dialogo interiore positivo e negativo.

Prenditi qualche momento per pensare a quanto il dialogo interiore positivo possa avvantaggiarti e migliorare la tua mentalità.

Pensa a un momento in cui hai realizzato qualcosa di cui eri orgoglioso. Scrivilo in un diario o su un pezzo di carta.

Prenditi un momento per riflettere sulle qualità individuali e sui punti di forza che ti hanno aiutato a raggiungere quel risultato.

Scrivi alcune di queste qualità.

Esplora il concetto di pensiero positivo e applicalo, concentrandoti su tre categorie: **IO SONO** (una dichiarazione di chi sei), **IO POSSO** (una dichiarazione di

ciò che puoi ottenere) e **IO VOGLIO** (una dichiarazione di fiducia in te stesso). Crea dichiarazioni per ogni categoria che riguardano te personalmente.

Questi sono alcuni esempi di affermazioni che puoi utilizzare:

- Sono resiliente, sono creativo, sono gentile e sono determinato.
- Posso superare le sfide, posso apprendere nuove abilità, posso prendermi cura di me stesso e posso raggiungere i miei obiettivi.
- Praticherò la cura di me stesso, perseguirò le mie passioni, crederò in me stesso e creerò una vita appagante.

Dividi un pezzo di carta in tre o usa le schede indice per creare tre sezioni per ogni categoria: IO SONO, POSSO e VOGLIO.

Scrivi le tue dichiarazioni di pensiero positivo in ogni sezione. Sentiti libero di decorare le carte con colori, disegni o qualsiasi altra cosa che ti ispiri.

Una volta che hai finito di creare le tue affermazioni, prenditi un momento per rivedere e apprezzare le affermazioni che hai scritto. Rappresentano i tuoi punti di forza, le tue capacità e le tue aspirazioni.

Trova luoghi significativi per mostrare le tue affermazioni. Prendi in considerazione l'idea di posizionarli in luoghi



in cui li vedrai spesso, ad esempio sullo specchio, sulla scrivania o nel portafoglio. Ogni volta che rivedi le tue affermazioni, prenditi un momento per leggerle ad alta voce e rafforzare le affermazioni positive che contengono.

Completando questi passaggi, puoi sviluppare una pratica personale di dialogo interiore positivo e rafforzare una mentalità positiva che sosterrà la tua crescita personale e il tuo benessere!

Link al video/risorse:

<https://jigsaw.ie/how-to-practice-gratitude/>



# VIDEOTECA

[VIDEO] Come diffondere la positività | Caitlin Haacke | TEDxTeen

<https://youtu.be/cElB84gf6uc>

[VIDEO] Il potere della positività | Giochi mentali

<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[VIDEO] Parlare di sé | Hailey Hultberg | TEDxYouth@ParkCity

<https://youtu.be/ytiF927W4E0>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



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