

# CURA DI SÉ PER LA PREVENZIONE E L'INTERVENTO PRECOCE

LIVELLO INTRODUTTIVO



# TAMUS

## PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

Rivista interattiva

### Cura di sé per la prevenzione e l'intervento precoce



**Jugendförderverein Parchim /Lüz 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**

Introduttivo

## **FASCIA DI ETÀ**

13-17 anni

## **ARGOMENTO**

Cura di sé per la prevenzione e l'intervento precoce





Nel mondo frenetico di oggi, tutti affrontiamo sfide e fattori di stress che possono avere un impatto sulla nostra salute mentale, ma esistono modi semplici ed efficaci per proteggerci. Praticare la cura di sé può aiutare a prevenire la malattia mentale riducendo lo stress, aumentando la consapevolezza di sé e promuovendo sentimenti positivi. Quando ci prendiamo cura di noi stessi, ci sentiamo meglio e siamo maggiormente in grado di gestire le sfide che la vita ci pone davanti. Guarda questo breve video per saperne di più sull'importanza della cura di sé.

Link: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?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 che la cura di sé fosse importante quanto la cura della tua salute mentale?

4. Ti sei reso conto dell'importanza del sonno quando ti prendi cura della tua salute mentale?

5. Ora che conosci la sua importanza, pensi che avrai più tempo per praticare la cura di te stesso?

i. Prenditi 2 minuti per scrivere perché lo pensi. Spiega qui la tua risposta:

# RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

## CONOSCENZE

- Conoscenza delle routine di auto-cura per proteggersi dalla malattia mentale.

## COMPETENZE

- Descrivere perché la cura di sé è importante;  
Applicare tecniche per prevenire la malattia mentale.

## ABILITÀ

- Disposti a provare diverse attività per prevenire problemi di salute mentale.



**TROVARE TEMPO PER  
LA CURA DI SÉ**



# TROVARE TEMPO PER LA CURA DI SÉ

La cura di sé consiste nel prendersi cura di se stessi, sia mentalmente che fisicamente. Include fare cose che ti fanno sentire bene e felice. Nel mondo frenetico di oggi, è facile dimenticare di trovare il tempo per le attività che ti piacciono. Ma anche mettere da parte solo 30 minuti per fare qualcosa che ami è davvero importante per la tua salute mentale.

La cura di sé può essere semplice come esercitarsi regolarmente, dormire a sufficienza, mangiare pasti sani e passare del tempo con gli amici. Ma può anche essere ascoltare musica, guardare un film o fare qualsiasi cosa che ti faccia stare bene! Puoi scegliere di svolgere queste attività da solo, con un amico o anche in gruppo. Ricorda, la cura di sé è unica per ogni persona, quindi ciò che funziona per uno potrebbe non funzionare per un altro. Si tratta di trovare ciò che ti fa sentire bene e renderlo parte integrante della tua giornata. Dando la priorità alla tua salute mentale durante i giorni buoni, diventa più facile farlo anche nei giorni non così buoni.

Stabilire una routine di cura di sé, capire perché è importante ed essere aperti a provare nuove attività può aiutarti a prenderti cura della tua salute mentale e vivere una vita più felice ed equilibrata. Ricorda, va bene prendersi del tempo per te stesso e fare cose che ti portano gioia. Tutti meritano di essere felici e in salute, quindi fai della cura di te stesso una priorità nella tua vita!

# **ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1**

# ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1

Questa attività ti consente di personalizzare la tua playlist musicale che migliora l'umore a cui puoi accedere ogni volta che hai bisogno di una spinta.

La creazione di una playlist musicale può avere un impatto positivo sul tuo umore e aiutarti a sentirti meglio. Per iniziare, fai un elenco di canzoni e musicisti che ti sollevano, ti motivano o ti calmano. Che tu usi carta e penna o il telefono, scrivi i nomi dei brani musicali e dei musicisti che ami. Quindi, vai su YouTube o su una piattaforma di streaming musicale per creare la tua playlist.

Per assicurarti che la tua playlist sia adatta ad ogni occasione, includi brani sia lenti che allegri di tutti i generi che possono elevare il tuo umore, indipendentemente da come ti senti. Puoi scegliere di ascoltare la tua playlist sugli altoparlanti o con le cuffie, a seconda delle tue preferenze.

È una buona idea salvare la tua playlist e rivisitarla regolarmente. In questo modo, puoi sperimentare generi diversi e aggiungere nuove canzoni per mantenere la tua playlist fresca e interessante. Creare una playlist può essere un modo divertente ed efficace per migliorare il tuo umore e goderti un po' di relax. La musica è un potente stimolatore dell'umore e ascoltare una playlist musicale è solo un modo per rilassare la mente e alleviare lo stress.



Link al Video/Risorse:

Come usare la musica per la salute mentale

<https://au.reachout.com/articles/how-to-use-music-for-mental-health>

## VIDEOTECA

Il potere scientifico della musica

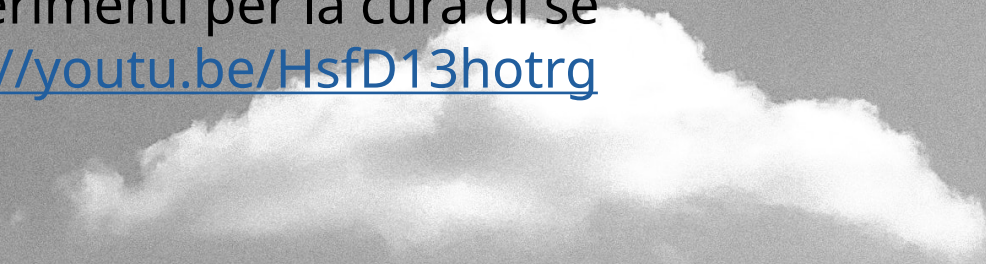
<https://youtu.be/SePL2w5f6dE>

Cosa puoi fare per mettere in pratica la cura di te stesso?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Suggerimenti per la cura di sé

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>







# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz 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