

CURA DI SÉ PER LA PREVENZIONE E L'INTERVENTO PRECOCE

LIVELLO AVANZATO



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



**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

Avanzato

FASCIA DI ETÀ

17-20 anni

ARGOMENTO

Cura di sé per la
prevenzione e
l'intervento precoce

La salute mentale è un aspetto vitale del nostro benessere generale, eppure molti di noi fanno fatica a darle la priorità. In questo video, esploreremo cosa puoi fare se stai riscontrando problemi di salute mentale e come chiedere aiuto agli altri. È comune affrontare sfide come ansia e stress, ma se questi sentimenti persistono e iniziano a influenzare la tua vita quotidiana, è importante cercare aiuto.

Link: <https://youtu.be/eJbzM5KSUM8?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 chiesto assistenza per prenderti cura della tua salute mentale?
4. È stata un'esperienza positiva?
5. Se no, c'è qualcosa che cambieresti di questa esperienza?
 - i. Prenditi 2 minuti per scrivere perché lo pensi.

Spiega qui la tua risposta:

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

CONOSCENZE

- Conoscenza di cosa fare se si soffre di problemi di salute mentale

COMPETENZE

- Sviluppare un piano di intervento quando la malattia mentale diventa una preoccupazione; Esercitarsi a parlare con gli altri dei tuoi problemi di salute mentale

ABILITÀ

- Consapevole della necessità di cercare aiuto e dove cercare aiuto quando necessario



**CHIEDERE AIUTO
È PIÙ FACILE DI
QUANTO PENSI**

CHIEDERE AIUTO È PIÙ FACILE DI QUANTO PENSI

La salute mentale è importante tanto quanto la salute fisica quando si tratta del nostro benessere. Sfortunatamente, molti di noi non attribuiscono alla salute mentale la stessa priorità della salute fisica. In questo articolo, discuteremo cosa puoi fare se soffri di problemi di salute mentale e come chiedere aiuto.

È comune provare sentimenti di ansia e stress, durante i momenti difficili. Tuttavia, se questi sentimenti continuano e iniziano a interferire con la tua vita quotidiana, potrebbe essere il momento di chiedere aiuto. Fare questo primo passo può essere difficile soprattutto se non sei abituato a parlare dei tuoi sentimenti. Tuttavia, parlare con qualcuno di cui ti fidi può aiutarti a sentirti meno solo, e questo può anche essere un grande sollievo. Pensare a chi vuoi parlare e a come vuoi iniziare la conversazione può rendere più facile aprirsi a qualcuno. Prenditi del tempo per pensare a quello che vuoi dire loro. Potresti avere voglia di aspettare “il momento giusto”, ma realisticamente non ci sarà mai un momento perfetto. Potrebbe essere utile provare a parlare con qualcuno in un momento in cui sai che non sarai interrotto. Alcune persone trovano che scrivere le loro preoccupazioni e consegnare questo pezzo di carta a qualcuno sia meno impegnativo che avviare una conversazione faccia a faccia. Scegli il modo



in cui ti senti più a tuo agio. Ma è importante che tu raggiunga questo obiettivo.

Se ritieni di aver bisogno di ulteriore supporto, è essenziale cercare l'aiuto di un professionista della salute. Ci sono molte risorse disponibili per i giovani adulti che stanno lottando con problemi di salute mentale, tra cui linee di assistenza, risorse online e professionisti con cui parlare. Se non sei sicuro a chi rivolgerti per chiedere aiuto, il tuo medico di famiglia può fornirti guida e supporto.

Se stai lottando con la tua salute mentale, ricorda che non sei solo e che l'aiuto è disponibile. Parlare con qualcuno delle tue preoccupazioni e cercare aiuto sono tutti passi importanti per prenderti cura di te stesso e della tua salute mentale.

ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1

ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1

Lo scopo di questa attività è fornirti le conoscenze e le abilità per affrontare i momenti difficili e incoraggiarti a cercare aiuto se necessario.

Pensa a tutte le cose e le situazioni che ti stressano. Scrivile su un pezzo di carta o annotale sul tuo telefono. Successivamente, fai un brainstorming e scrivi suggerimenti su cose che potresti fare quando ti senti stressato. Annota una vasta gamma di attività che ti piace fare per sentirti meglio. Potrebbe essere ascoltare la tua musica preferita, guardare un film, incontrare un amico, mangiare il tuo pasto preferito, ecc. Qualunque cosa sia, assicurati che sia personale per te e facile da implementare.

Fai anche un brainstorming e pensa ad altre strategie di cura di te stesso che puoi implementare. Questi potrebbero includere dormire bene la notte, mangiare sano e sapere quando chiedere aiuto. Scrivi un elenco di queste strategie di auto-cura e sii specifico su come le metterai in atto. Usa obiettivi SMART: questi sono obiettivi che dovrebbero essere specifici, misurabili, realizzabili, realistici e limitati nel tempo. Ad esempio, a che ora andrai a letto? A chi ti rivolgerai? Scrivi un elenco di numeri di contatto se hai bisogno di parlare. Questo può includere amici, familiari o linee di assistenza.

Annota il tuo piano da qualche parte dove puoi vederlo regolarmente. Alcune persone trovano utile scriverlo sul proprio telefono, in modo da averlo sempre a portata di mano. È importante che tu lo scriva perché è più probabile che ti impegni e significa che hai accesso ad esso quando ne hai bisogno.

Link al Video/Risorse:

Suggerimenti per l'umore basso

<https://www2.hse.ie/mental-health/issues/low-mood/>

VIDEOTECA

Come sapere se hai bisogno di supporto per la salute mentale

https://youtu.be/r0rzrefz0_I

Diarmuid parla di ciò che ha imparato dal suo percorso di salute mentale

<https://youtube.com/shorts/2IzvdpYGmD8?feature=share>

Come chiedere aiuto

<https://youtu.be/9FbBwehUp5Q>





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