

21 segnali che dovresti  
prenderti cura della tua  
SALUTE PSICOLOGICA  
E MENTALE



1. Hai costantemente pensieri ricorrenti, ossessivi e negativi che ti turbano

2. Tendi ad autosabotarti trasformandoti nel tuo stesso ostacolo

3. Non sei più capace di provare piacere, né di godere delle cose piacevoli della vita



4. Overthinking costante

5. Preferisci stare sempre solo/a piuttosto che con le persone che ami (ritiro sociale)

6. Tendi a non prenderti cura della tua igiene personale



7. Ti senti profondamente irritabile e impaziente

8. Cambiamenti nelle abitudini di riposo: insonnia o tendenza a dormire in eccesso

9. Ti senti schiacciato/a da tutte le tue responsabilità



10. Ti senti costantemente preoccupato/a

11. Senti di avere pochissime energie

12. Stanchezza cronica e profonda svogliatezza



13. Tendi a non prendere impegni perché il tuo stato d'animo è imprevedibile

14. Vivi "in automatico": fai le cose perché devi, ma in realtà non hanno un senso per te

15. Ti senti solo/a anche se non lo sei e pensi di non meritare amore



16. Crisi di pianto ricorrenti, con o senza un fattore scatenante

17. L'ansia ti impedisce di vivere serenamente le tue giornate

18. Sei consapevole di stare vivendo una relazione disfunzionale, ma non riesci a lasciarla andare



19. Tristezza prolungata nel tempo  
senza una causa scatenante

20. Difficoltà o fatica ad affrontare la  
vita quotidiana e perdita di senso

21. Mancanza di obiettivi, di senso  
e pensieri suicidi con atti  
autolesionistici



Questo sono solo alcuni esempi,  
l'elenco potrebbe continuare.

**Guidapsicologi e UNICEF**

uniscono le loro forze in occasione  
della Settimana europea della  
salute mentale per sensibilizzare  
e per aiutare le persone a  
migliorare la loro comprensione  
della salute mentale.



Se pensi di aver bisogno di aiuto, parlane con qualcuno di cui ti fidi, i tuoi genitori, i tuoi insegnanti o i tuoi amici, e rivolgiti a un professionista specializzato.

Ricordati di prenderti cura di te.