

# Parliamo di Salute Mentale e Benessere Psicosociale



Illustrazioni di:  
Njung'e Wanjiru  
Vania Dhianisya

# Come ti senti, per davvero?

una poesia di Taz (@clickbytaz)

Non vado bene a scuola

**Mi sento distante** dagli amici  
Sento che mi sto allontanando da tutto  
E ogni volta che **provo a migliorare**  
le cose ho la sensazione di non arrivare  
da nessuna parte.

Non so bene come mi sento, ho la sensazione  
di **non riuscire a farcela**.  
Ce l'ho messa tutta e non posso permettermi  
di fallire ma sento che mi sta cadendo  
il mondo addosso.

Ho la sensazione che per quanto mi sforzi  
non sembra mai abbastanza.  
Sono **sempre stanca**, sta diventando  
troppo per me.



Mi piacerebbe tanto **poter parlare**  
con qualcuno.

Qualcuno che **non mi giudichi**  
e che mi accetti per come sono.  
Qualcuno con cui non debba far finta  
di sentirmi sempre bene.  
Qualcuno **in grado di capirmi**.

Mi sembra che ci sia **qualcosa**  
**che non va**.

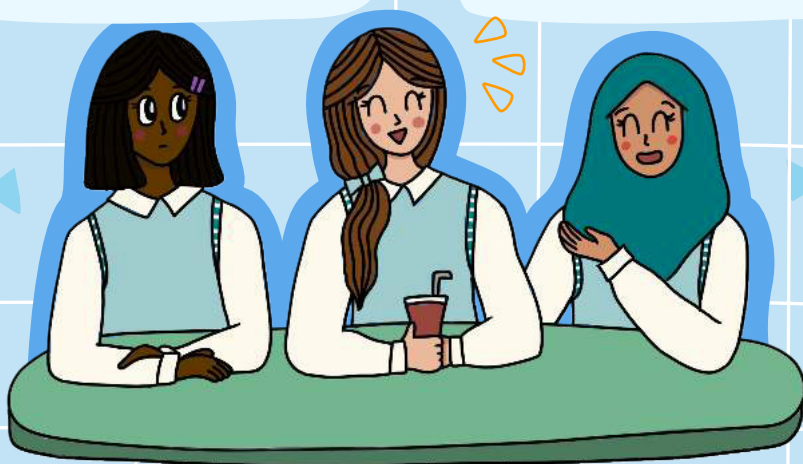
Si sta comportando in maniera diversa.  
Non so se sto esagerando io o se forse,  
ha davvero **bisogno di aiuto**.



Sembra **felice**.  
Ma anche **distante e distratta**.  
Non lo so ma ho la sensazione  
che non stia bene.

Ma di nuovo, forse sono io  
che sto esagerando e non vorrei  
**risultare invadente**.  
Forse va **tutto bene**.

Mi piacerebbe molto poter  
**riconoscere i segnali**  
per capire se effettivamente  
**c'è un problema** o se è tutto  
frutto della mia immaginazione.  
O forse **le cose si risolveranno**  
da sole, come si dice, il tempo  
è sempre **la cura migliore**.



Eppure, **sembra OK**.  
È la più brava della classe,  
sembra **contenta**.  
Nessuno avrebbe sospettato  
il contrario, che stava  
**nascondendo** così tante cose.

Penso che se le avessi chiesto  
come stava per davvero forse  
si sarebbe **confidata**.  
Avrei potuto dirle che siamo  
**esseri umani**, che tutti a volte  
facciamo **fatica**.  
Certo, da fuori sembra che tutto  
vada sempre bene ma quanti  
di noi nascondono che stanno  
**combattendo** con questi  
problemi?

Mi chiedo il perché di tante cose. Perché ci sentiamo **deboli**? Perché a volte proviamo **vergogna** e non riusciamo a parlare dei nostri problemi?

A volte mi sono sentita così **sola**, così **vuota**.

Ma sono stata **fortunata** ad avere delle persone intorno a me che mi hanno fatta **sentire al sicuro**. Così non ho dovuto combattere con tutti questi problemi da **sola**.

Persone che mi hanno fatta sentire **protetta**, che mi hanno **aiutata**.

Ed ora che mi **sensto bene**, vorrei poter essere io una di quelle persone in grado di capire quando qualcuno ha bisogno di **una mano**. Vorrei semplicemente **poterci essere** per qualcuno che ha bisogno.

La verità è che questa non è una **battaglia** facile.

È un percorso pieno di sfide, è una **strada in salita**. Ma come società dobbiamo e possiamo fare di più. Non possiamo **'fregarcene'** e semplicemente tirare dritto. La sola cosa che possiamo fare per cambiare rotta è **rimanere uniti**, aiutarci l'uno con l'altro.

A volte spetta a noi fare il **primo passo** e chiedere a qualcuno che non sembra **stare bene**, come si sente.

Dobbiamo **educarci** a riconoscere quei segnali di malessere e a saper dare **sicurezza, protezione, e comprensione** a chi ne ha più bisogno.

Se impariamo ad accettare che i problemi di **salute mentale** fanno parte della nostra realtà, saremo maggiormente in grado di fare qualcosa, e di **combattere** per una società **più sana, più giusta**.



# Pregiudizi vs realtà

**Sapevi che il benessere psicosociale è una parte importante della vita di ognuno?**

Prendersi cura del proprio benessere psicosociale è un viaggio in cui ci sono alti e bassi ma possiamo sempre fare dei piccoli passi per proteggere e migliorare la nostra salute mentale attraverso cure, attenzioni e sane abitudini.



**La salute mentale può anche essere molto fraintesa.**

Ci sono molte idee e opinioni nelle diverse culture che influenzano la percezione che abbiamo della salute mentale. Vediamo insieme alcuni ambiti fondamentali per essere appropriatamente informati e informare meglio chi ci circonda.

## 1 Cos'è esattamente la salute mentale?

Con l'espressione salute mentale, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), si fa riferimento ad uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.



Non importa dove ti trovi, ricorda: è importante che non giudichiamo noi stessi quando passiamo attraverso questi alti e bassi. Accettarci è il primo passo che possiamo fare per costruire una comunità in cui tutti ci sentiamo benvenuti, al sicuro e apprezzati.

## 2 Cosa significa godere di benessere psicosociale?

Una persona che gode di una buona salute mentale è in grado di:

- Riconoscere le proprie capacità
- Affrontare gli stress quotidiani in maniera positiva
- Affrontare le sfide
- Interagire e costruire relazioni con altre persone
- Lavorare e studiare in maniera produttiva
- Apprezzare la vita e dare un contributo alla propria comunità.



## 3 Quando è importante chiedere aiuto?

Chiedere aiuto può spaventare ma farlo è un segno di coraggio e di forza. Ecco alcuni segnali che dovrebbero indicarti che hai bisogno di aiuto per migliorare la tua salute mentale.

- X Difficoltà ad alzarsi dal letto al mattino o sentirsi sempre stanchi.
- X Evitare gli amici o evitare di assolvere ai propri doveri.
- X Perdita di interesse nelle attività che generalmente ti piacevano fare.
- X Difficoltà a concentrarsi.
- X Sentirsi irritati, soli, giù di morale, tristi per quasi tutta la giornata, quasi ogni giorno.
- X Provare una o più di queste sensazioni più di due volte alla settimana.



## 4 Se sento di aver bisogno di aiuto a chi posso rivolgermi e come?

**Non è mai troppo presto per chiedere aiuto**

Chiedere aiuto può essere difficile ma farlo può cambiare positivamente la nostra vita.

Puoi parlare con qualcuno di cui ti fidi, oppure con psicologi, counselor, insegnanti.



Puoi anche cercare servizi di counseling e supporto psicologico online. Tuttavia, se davvero non ti senti bene da un po' è importantissimo che tu possa confidarti con un adulto di fiducia. Se sei in difficoltà e non sai da dove iniziare o come chiedere aiuto, prova a mettere in pratica alcuni di questi consigli:

Quando non sei sicura di cosa esattamente hai bisogno:

"Mi sento----- non so come spiegarmi e come chiederlo ma credo di aver bisogno di un po' di aiuto. Quando avresti un po' di tempo per me?"

Quando ti senti bloccata:

"Non mi sento un gran ché. Ci potremmo sentire? Vorrei che mi aiutassi a pensare a qualche idea, a fare un piano, qualcosa che mi faccia sentire meglio."

Quando non ne vuoi parlare:

"Non mi sento in formissima ma non sono pronta a parlarne. Vorrei tanto però che facessimo qualcosa insieme, così per distrarmi un po'."

Quando hai bisogno di sentirti in contatto con qualcuno:

"Mi potresti chiamare o mandare un messaggio (in questa data/orario) per essere sicura che vada tutto bene?"



Ci sono professionisti che ti possono aiutare. Prova a consultare la lista dei numeri che puoi chiamare in questo link:

<https://findahelpline.com/it>

**5** Sfatare i miti sulla salute mentale può aiutare la nostra comunità a superare lo stigma, rendere una conversazione sulla salute mentale più facile, e chiedere aiuto.

## ✗ MITO

I disagi psicologici non riguardano gli adolescenti. Gli adolescenti hanno solo sbalzi di umore e si ribellano per attirare attenzione.



## ✓ REALTÀ

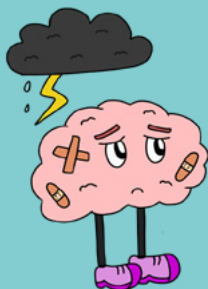
Gli adolescenti hanno spesso cambiamenti di umore ma non significa che non convivano con un disagio psicologico.



➔ Il 14% degli adolescenti nel mondo convive con un problema diagnosticato di salute mentale.

➔ Tra gli adolescenti di età compresa fra i 10 ed i 15 anni, l'autolesionismo è la quinta causa di salute mentale.

➔ La metà dei problemi legati alla salute mentale comincia a partire dai 14 anni.



## ✗ MITO

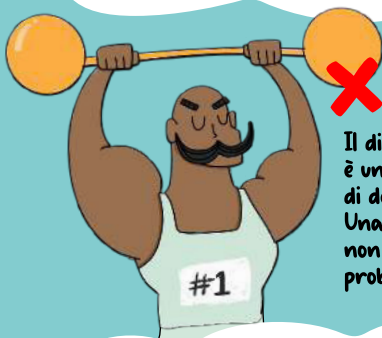
Devi prenderti cura di te stesso solo se hai un disagio psicologico.



## ✓ REALTÀ

Ognuno può compiere dei passi concreti per salvaguardare il proprio benessere e migliorare la propria salute mentale.

Ognuno di noi dovrebbe cercare di **creare delle abitudini** che possano condurre ad uno **stile di vita più sano e più salutare**. Non è sempre facile o possibile cambiare tutte le circostanze ma a volte, **cose semplici** come **dormire bene** e **fare esercizio fisico** possono aiutarci a **preservare la nostra salute mentale**.



## ✗ MITO

Il disagio psicologico è un segnale di debolezza. Una persona forte non soffre di questi problemi.



## ✓ REALTÀ

Una buona salute mentale non ha nulla a che vedere con la debolezza. Non è qualcosa che le persone scelgono di avere o non avere.

In realtà, comprendere che hai **bisogno di aiuto** e farlo, richiede molta **forza e coraggio**. Tutti possono **migliorare la propria salute mentale**.



A volte ti puoi trovare in bilico fra lo stare bene e sentire dei disagi psicologici. La vita è dura! **Ti sei mai sentita/o stressata, triste, sola, spaventata o ansiosa quando devi mantenere tutto in equilibrio: la scuola, le relazioni, il lavoro e tutte le altre sfide che ti presenta la vita?**

**Quando ti senti giù di corda, con chi puoi parlare?**

Alcuni approcci possono essere utili, altri meno o addirittura nocivi. Scegliere cosa ci può aiutare di più nei momenti difficili può essere sfidante ma è importante scegliere di compiere azioni in grado di farci stare meglio, che possano migliorare il nostro stato d'animo.

**Quando provi delle emozioni difficili, quali sono i due modi migliori per sentirti meglio?**

**Cos'è che vorresti cambiare del modo in cui le persone parlano di salute mentale nella tua comunità? Perché?**

**Se vedi che un amico/a sta attraversando un momento difficile, quali sono le due cose che potresti fare?**

Riconoscere i propri punti di forza può essere molto utile per mantenere il proprio benessere psicologico. Prova a riflettere. **Quali sono i tuoi tre principali punti di forza?**



**Prova  
a  
pensarci!**

# Fai la differenza

## Un consiglio per te:

Scrivi un messaggio al tuo 'io' più giovane che potrebbe aver combattuto con sentimenti negativi e difficili. Lo puoi fare scrivendo sul tuo diario, o raccontando la tua esperienza a qualcuno di cui ti fidi, scrivendo un post sui social o anche leggendo le riflessioni di qualcun altro. Cerca di fare di questo esercizio una 'tendenza' e lancia la sfida ai tuoi amici, chiedendo loro di fare la stessa cosa.



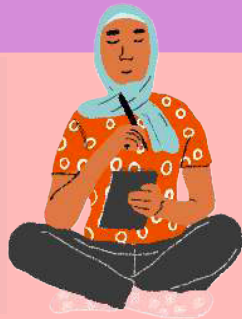
## Esserci per un amico/a:

Prenditi del tempo per scrivere una lettera o un messaggio che non manderai. Questo esercizio ti può aiutare a raggiungere maggiore chiarezza su alcune questioni o semplicemente a essere più calma/o o ad avere maggiore fiducia in te stesso. L'idea è quella di tirare fuori tutto! Oltre a sfogarti ti aiuterà a capire come stai affrontando le cose.

## La lettera immaginaria:

Scrivere una lettera che non spedirai a un destinatario del tuo passato o presente, ti aiuterà a ritrovare chiarezza, calma e autostima.

Il fatto di mettere nero su bianco punti importanti ti può aiutare a superarli o a comprenderli meglio.



## Condivi la tua opinione:

Scrivi e se puoi, pubblica qualche tuo pensiero su come ritieni che la tua comunità pensi, parli ed agisca sulla salute mentale. Cosa vorresti che cambiasse? Perché? Come? Facci sapere come vorresti agire per creare una comunità capace di promuovere per davvero la salute mentale e il benessere psicosociale degli adolescenti!

*Per saperne di più:*

[www.unicef.it/salutementale](http://www.unicef.it/salutementale)

