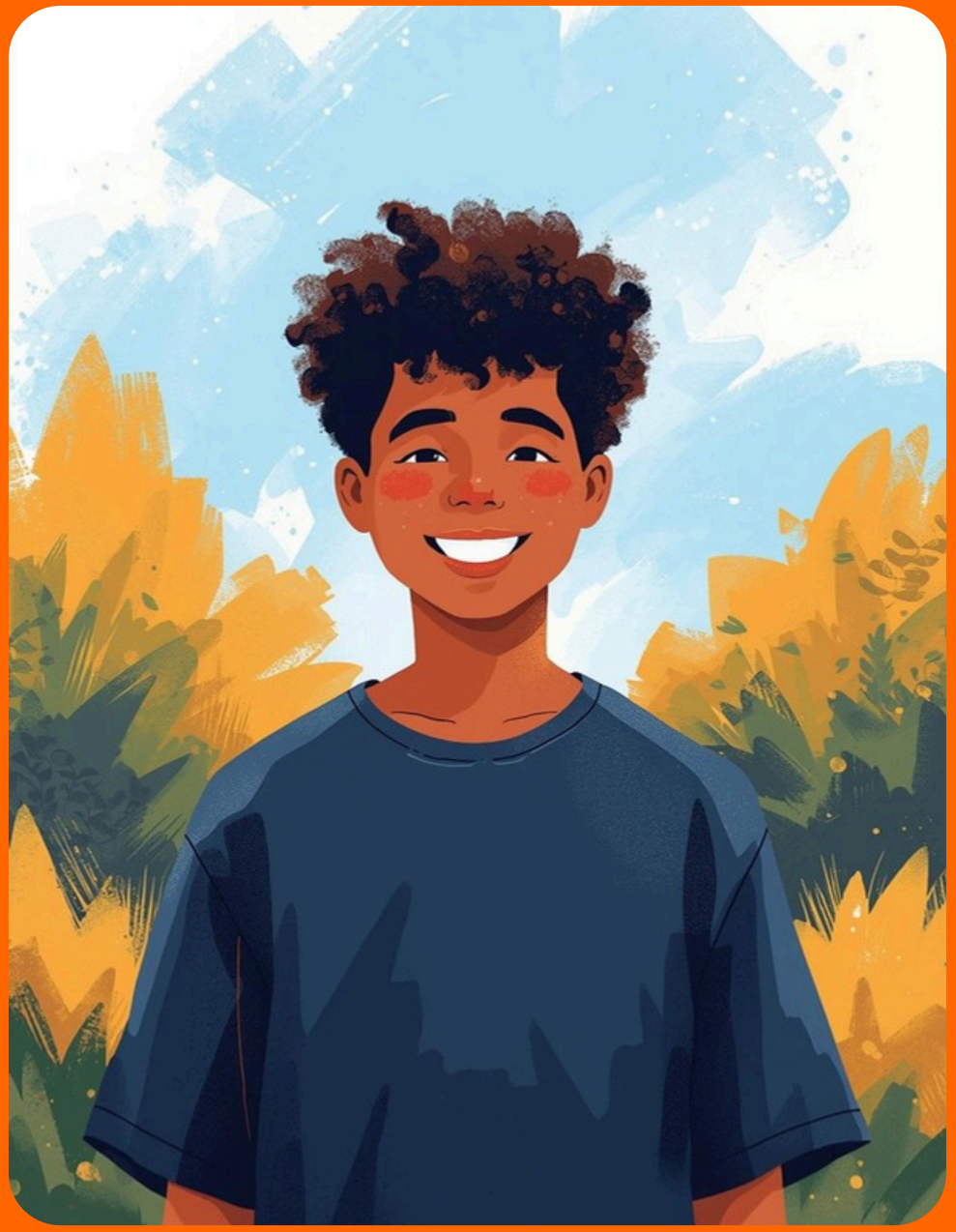

Introduzione alla Salute Mentale

Capire, riconoscersi, prendersi cura

Progetto Comunità Sostenibili – Erasmus+

Dott.ssa Giorgia Bivona

Relatrice - Webinar 12 Dicembre 2025

—comunità sostenibili—

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.

Cofinanziato dall'Unione europea

in partner

Comune di Marineo
Comune di Bolognetta
Comune di Godrano
Comune di Cefalà Diana

Europiamo.



Salute mentale oggi

Tra i 18 e i 30 anni viviamo **cambiamenti importanti:** studio, lavoro, relazioni, identità, aspettative.

A volte ci sentiamo sopraffatti, confusi o inadeguati.

La salute mentale diventa essenziale perché influenza come ci percepiamo, come gestiamo lo stress e come viviamo il rapporto con noi stessi e con gli altri.

Questo incontro vuole offrire strumenti semplici e concreti per stare meglio.

Cos’è la salute mentale

La salute mentale non significa “**non avere problemi**”.

01

Riconoscere

È fondamentale riconoscere le emozioni.

02

Gestire

Gestire lo stress aiuta il benessere.

03

Chiedere aiuto

Non esitare a chiedere supporto.

Capire le emozioni

Emozioni come messaggeri, non errori

Emozioni e comunicazione

Le emozioni comunicano i nostri **bisogni interiori**.

Ascoltare le emozioni

Ascoltare le emozioni ci aiuta a **gestirle meglio**.

Gestire lo stress

Comprendere le emozioni è essenziale per **gestire lo stress**.

Chiedere aiuto

È importante **chiedere aiuto** quando le emozioni pesano.

Cos’è lo stress e quando diventa troppo

Un po’ di stress è utile: ci aiuta a reagire, studiare, lavorare.

Diventa problematico quando è continuo, senza pause, e quando comincia a definire il nostro valore personale.

Segnali frequenti: difficoltà di concentrazione, stanchezza mentale, sonno disturbato,irritabilità, senso costante di “non fare abbastanza”.



L’ansia come risposta del corpo

L’ansia non è un difetto: è un sistema di allerta che vuole proteggerci.

Spesso nasce da pensieri come “E se sbaglio?”, “E se non sono all’altezza?”, “Gli altri sono meglio di me”.

Possiamo iniziare a gestirla normalizzandola, osservandola e agendo con piccoli passi concreti.



La relazione con il corpo

Viviamo in un contesto che ci mette costantemente a confronto con gli altri.

Il corpo rischia di diventare un bersaglio invece che un alleato.

Eppure il corpo è il nostro spazio di vita: cambia, si adatta, comunica.

Prendersi cura del proprio benessere significa lavorare anche sul rapporto con il corpo.



Confronto e autocritica

Il confronto costante, soprattutto sui social, può farci sentire **indietro o “sbagliati”.**

L’autocritica eccessiva diventa una voce che ripete: “Non fai abbastanza”, “Gli altri sono meglio”.

Quella voce non è la realtà: è un’abitudine mentale che possiamo imparare a trasformare.

Cambiare il dialogo interno

Frasi Negativa

Riconoscere le frasi negative è il primo passo. Queste parole possono minare la fiducia in noi stessi e influenzare il nostro umore, portando a una visione distorta di noi stessi.

"***Non valgo nulla" a "Mi sto chiedendo troppo, ho bisogno di una pausa"***

Frasi Positive



Trasformare le frasi negative in affermazioni positive aiuta a costruire una mentalità più sana. Sostituire "non posso" con "posso provare" incoraggia un approccio più gentile e motivante verso se stessi.

"Sono indietro rispetto agli altri" a "Ognuno ha il suo ritmo, anche il mio".



Vivere i social in modo più sano

Il feed che guardiamo ogni giorno ha un impatto sulle nostre emozioni.

Possiamo scegliere cosa far entrare nella nostra mente: seguire contenuti che ci fanno bene, limitare lo scrolling automatico, smettere di seguire ciò che ci fa sentire inadeguati.

Una domanda utile è: ***"Come mi sento dopo aver visto questo contenuto?".***

Cinque abitudini

Semplici pratiche per il benessere quotidiano



Check-in emotivo

Di cosa ho bisogno oggi?

Pause

Prenditi brevi momenti per rilassarti e respirare.

Movimento gentile

Fai attività fisica leggera per sentirti meglio.

Alimentazione

Scegli cibi nutrienti per sostenere il tuo corpo.

Parole morbide

Verso se stessi, ogni giorno



Comunità e relazioni

Il benessere cresce nelle relazioni sane.

Una relazione fa bene quando ci fa sentire ascoltati, rispettati e liberi di essere noi stessi.

Una comunità supportiva rende più leggeri i momenti difficili e rafforza la nostra resilienza.



Chiedere aiuto

Non serve “stare malissimo” per farlo.

Chiedere aiuto è utile quando ci sentiamo sopraffatti, confusi, stanchi da troppo tempo, o semplicemente quando desideriamo stare meglio.

È un atto di coraggio e di responsabilità verso sé stessi.



Bigliettino Gentile

Prenditi 10 minuti per **scrivere un messaggio positivo** a te.

Scrivi una frase autocritica che ti ripeti spesso.
Poi trasformala in una frase più gentile, realistica e utile.

Esempio: **da “Non faccio mai abbastanza” a “Sto facendo il meglio che posso con le energie che ho oggi”**.

Se ti va, condividila in chat.

Rifletti su come cambia il tuo stato emotivo quando cambi il linguaggio interno.



Cosa porti via

Durante questo incontro, **prenditi un momento** per riflettere su ciò che hai appreso e come puoi applicarlo nella tua vita quotidiana.

Domande?

Grazie

Progetto Comunità Sostenibili – Erasmus+
Codice: 2024-3-IT03-KA154-YOU-000269392
Grazie per esserti preso questo tempo per te.
La cura di sé è un percorso: farlo insieme lo rende più leggero.



—comunità sostenibili—
Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.
Cofinanziato dall'Unione europea
in partner
Comune di Marineo
Comune di Bolognetta
Comune di Godrano
Comune di Cefalà Diana
Europiamo.