

MAY IS MENTAL HEALTH MONTH

TAKE SOME TIME TO
LOOK AROUND, LOOK WITHIN



MENTAL HEALTH MONTH

MAGGIO MENTAL HEALTH MONTH

Dal 1949, negli Stati Uniti, Maggio è considerato il Mese della Salute Mentale, una ricorrenza promossa dall'associazione Mental Health America che dal 1909 si impegna a rispondere alle esigenze di chi vive con un disagio psicologico.

Ogni anno, Mental Health America mette a disposizione delle istituzioni strumenti e conoscenze legati alla Salute Mentale, con l'obiettivo di promuovere il benessere della popolazione generale.

MENTAL HEALTH MONTH

Un'iniziativa di

MHIA
Mental Health America

LOOK AROUND, LOOK WITHIN

Il tema del 2023 ruota attorno al concetto di "Look around, Look within" ("Guardatevi intorno, Guardatevi dentro"), in base al quale, se vogliamo promuovere la nostra salute mentale e quella delle persone a noi vicine, dobbiamo prima di tutto **guardare ai fattori ambientali e di contesto** che influiscono sulla nostra vita.

Il luogo in cui una persona nasce, vive, impara, lavora, gioca e si riunisce, così come la sua stabilità economica e i suoi legami sociali, fanno parte di quelli che vengono chiamati "**determinanti sociali**": più questi fattori sono favorevoli, più è probabile godere di un maggiore benessere psicologico.

Promuovere la salute mentale richiede strumenti, conoscenze e competenze specifiche, ma anche la capacità di sviluppare un pensiero critico intorno ai fattori che influenzano il nostro stato di salute e le nostre scelte.



IL NOSTRO IMPEGNO

Come Stimulus crediamo nell'importanza di responsabilizzare le persone alla Salute Mentale, fornendo spunti e suggerimenti.

Per questo abbiamo preparato quattro contenuti che ci aiuteranno a scoprire **alcuni piccoli accorgimenti** che possiamo adottare nel nostro contesto di vita per migliorare l'ambiente, le relazioni, la convivenza con altri significativi e, in ultima analisi, il nostro equilibrio.

4 focus tematici sulle quattro tematiche chiave
individuate da Mental Health America per l'edizione 2023.



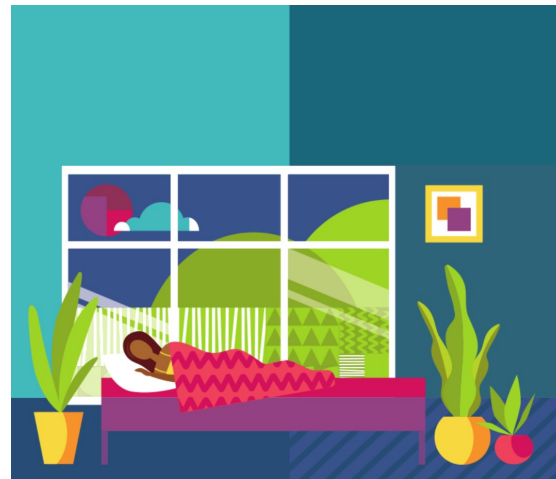
SUPPORTARE LE PERSONE: I 4 FOCUS

Le 4 tematiche promosse da Mental Health America per l'edizione 2023



01.

**STABLE & SECURE
HOUSING**



02.

**HEALTHY
HOME**



03.

**NEIGHBORHOODS
AND TOWNS**



04.

**OUTDOORS
AND NATURE**



FOCUS 02.

Healthy Home

*Come organizzare la propria casa
in modo funzionale ai nostri bisogni.*

OVERVIEW

Tutti abbiamo ben presente le sensazioni che proviamo quando entriamo in una casa sporca e disordinata rispetto a quelle che proviamo quando entriamo in un ambiente pulito e in ordine.



Ma ci siamo mai soffermati a pensare che il modo in cui manteniamo la nostra casa può avere una diretta influenza sul nostro livello di benessere percepito?

Abitare non significa semplicemente occupare uno spazio fisico.

La lingua inglese sottolinea bene questo aspetto utilizzando due termini distinti per riferirsi alla casa:

- **"house"**, che indica la casa come luogo fisico;
- **"home"**, che ha invece una connotazione più affettiva ed emozionale.



ABITARE È FARE UN'ESPERIENZA

Abitare quindi, è fare un'esperienza. Un'esperienza che investe diversi piani:



FISICO

Ci troviamo ad operare all'interno di uno spazio che ha determinate caratteristiche e **delimita ciò che è dentro da ciò che è fuori.**



IDENTITARIO

Quell'ambiente non è semplicemente "la casa", ma "la mia casa", è **uno spazio che racconta chi siamo e nel quale possiamo rispecchiarci.**



MNESTICO

La casa non è solo quella che viviamo nel qui e ora, ma è anche il **risultato dei ricordi e delle esperienze passate** che ad essa associamo.



RELAZIONALE

La casa può essere anche **l'insieme dei rapporti** che ne sperimentiamo all'interno e di tutti i rituali e le abitudini ad essi connessi.

La casa non è solo qualcosa di esterno a noi, di indipendente, ma è uno spazio vissuto con cui stabiliamo un'interazione costante.

*Ecco perché **prendersene cura può avere un impatto diretto sul nostro benessere psico-fisico, dal momento che in sostanza equivale a prendersi cura di noi.***





IL SIGNIFICATO

HEALTHY HOME

La Mental Health America parla quindi di “**Healthy Home**”, che potremmo impropriamente tradurre con la “casa salutare”, un ambiente pulito, ordinato, curato in grado di promuovere un senso di calma e di controllo sulla nostra quotidianità.

La confusione dell’ambiente, infatti, sembra influenzare direttamente la nostra capacità di pensare con lucidità, alimentando una parallela confusione mentale e difficoltà di concentrazione; l’ordine, al contrario, rende l’ambiente circostante maggiormente prevedibile, riducendo l’ansia e il senso di affaticamento.



HEALTHY HOUSE

*Come posso rendere la mia casa
più healthy?*

6 SUGGERIMENTI

TIPS

01.

COMINCIA CON POCO

Non immaginiamo di rivoluzionare da subito l'intera casa.

Scegliamo piuttosto un'area e partiamo da quella.

Una volta resala più ordinata, pulita, potremo passare anche alle altre.



TIPS

02.

SII ATTENTO

Quello che dobbiamo fare è **costruire delle nuove abitudini**.

E queste, soprattutto inizialmente, richiedono attenzione prima di diventare degli automatismi.

Piccole cose, come mettere subito via i vestiti puliti dopo averli lavati e stesi, **possono aiutare a ridurre il carico complessivo**.



TIPS

03.

ORGANIZZA GLI SPAZI

Pensiamo a come organizzare al meglio i nostri spazi per ridurre al minimo le possibilità che caos e disordine si ripresentino puntualmente.



TIPS

04.

PERSONALIZZA GLI SPAZI

Foto, quadri, oggetti personali sono tutti elementi che possono aiutarci a sperimentare determinate sensazioni, come gioia, pace, energia.



TIPS

05.

NOTA COME TI SENTI IN OGNI AREA DELLA CASA

Ci sono aree della nostra casa in cui ci sentiamo più sereni e a nostro agio.

Perché? Possiamo portare alcuni di quegli elementi anche nelle altre stanze in modo da ricreare le stesse sensazioni?



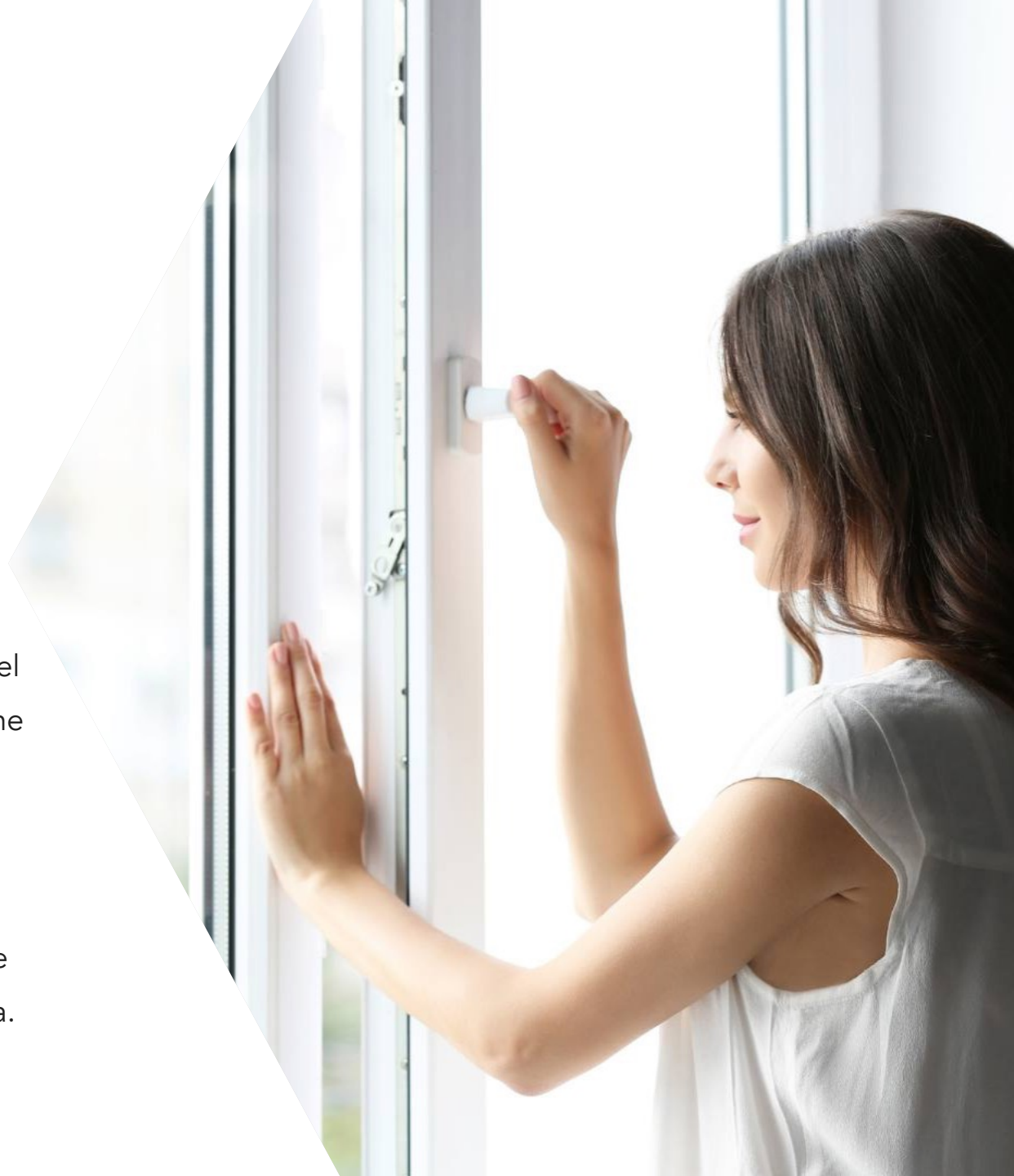
TIPS

06.

CURA LA QUALITÀ DELL'ARIA

Una **buona qualità dell'aria** aumenta i livelli di ossigeno del nostro cervello, incrementando l'umore e la concentrazione e riducendo l'effetto degli ormoni legati allo stress.

Apriamo spesso le finestre, se abitiamo in una zona non troppo inquinata. In alternativa, possiamo dotarci di un **purificatore d'aria** o di **piante**, che sono in grado di ridurre notevolmente i livelli di biossido di azoto presenti nell'aria.





***Insieme per costruire un mondo del lavoro
più inclusivo, responsabile e sereno***

MAY IS MENTAL HEALTH MONTH

Fonte Contenuti: Mental Health America, Mental Health Month Toolkit



About Stimulus

Stimulus è una **società di consulenza specializzata nel benessere psicologico al lavoro**. Stimulus offre alle aziende **servizi di consulenza, valutazione e supporto psicologico in loco e a distanza**, con l'obiettivo di integrare le dimensioni umane nelle strategie aziendali. La nostra missione è **promuovere il benessere psicologico nelle organizzazioni e la capacità delle persone di generare valore**.

Contatti

info@stimulus-consulting.it

www.stimulus-consulting.it

Tel. [+39 02 430019195](tel:+3902430019195)