

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.

Un'iniziativa di



MHA
Mental Health America

2023

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
individuare da Mental Health America per l'edizione 2023.



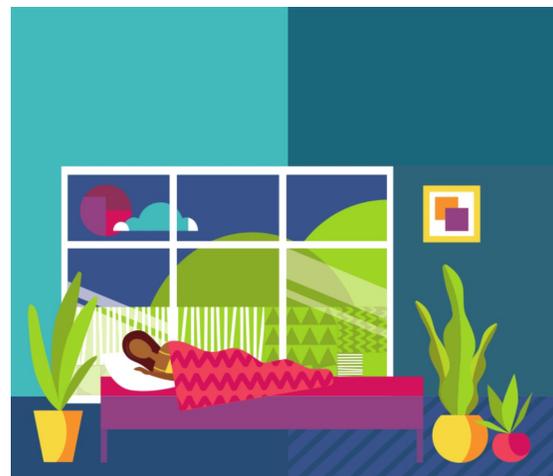
SUPPORTARE LE PERSONE: I 4 FOCUS

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**

LOOK
AROUND,
LOOK
WITHIN



FOCUS 03.

Neighborhood and towns

*Come creare legami con il vicinato e la comunità locale,
in modo da prevenire l'isolamento
e massimizzare il valore delle relazioni basate sulla gratuità.*

OVERVIEW

Il terzo approfondimento è incentrato sul **valore della comunità locale** come fattore in grado di influenzare il livello di benessere psicologico della persona.

La Mental Health Association, l'ente promotore dell'iniziativa, nel parlare di comunità locale si focalizza su diversi aspetti, dall'accesso alle risorse e ai servizi, al fenomeno della gentrificazione*, la criminalità e la violenza, fino ad arrivare al **valore del vicinato e delle relazioni sociali**.

**quel processo attraverso cui aree emarginate di una città vengono riqualificate, attirando le classi sociali più ricche e comportando, di conseguenza, il progressivo abbandono da parte delle classi più povere che non riescono più a sostenere i nuovi standard economici)*



IL VALORE DELLE RELAZIONI

Quando si tratta di vicinato, questo tipo di rapporti e scambi ha l'ulteriore vantaggio di aumentare la percezione di far parte di una stessa comunità, incrementando il nostro senso di radicamento in un certo luogo, sicurezza e protezione.



Far parte di una stessa comunità infatti, significa condividere spazi, potenziali interessi, risorse, supporto; al contrario, uno scarso senso di comunità può aumentare la nostra percezione di isolamento, sradicamento e precarietà.

Si è visto infatti come **nelle aree socialmente più svantaggiate**, la presenza o meno di un forte senso di comunità sia un fattore predittivo del livello di salute mentale generale dei residenti. Ancora, quei bambini che vivono in comunità che i genitori percepiscono come “non supportive” hanno una più alta incidenza di patologie psicologiche diagnosticate rispetto a quelli che vivono in ambienti percepiti come maggiormente supportivi.



NEIGHBORHOOD AND TOWNS

Come individui abbiamo la possibilità di contribuire attivamente alla creazione del buon vicinato e, sul lungo termine, allo sviluppo di un maggiore senso di comunità.

2 CONSIGLI

STEP

01.

SII UN BUON VICINO

Sembra la cosa più banale del mondo, eppure non ci rendiamo mai abbastanza conto di come **semplici gesti di apertura** (anche solo un sorriso o un saluto quando incrociamo un vicino) **possano essere in grado di spingere l'altro alle medesime aperture, innescando un circolo virtuoso.**



STEP

02.

CERCARE I GIUSTI LUOGHI

Il senso di comunità si struttura anche attraverso la condivisione di luoghi e spazi di aggregazione.

Quali sono quelli del nostro quartiere o del nostro comune?

Parchi, biblioteche, bar possono costituire il nostro cosiddetto "third place".

Di cosa si tratta?



THE THIRD PLACE

Il **third place**, il “terzo posto”, è un termine coniato dal sociologo Ray Oldenburg per indicare un terzo luogo (dopo la casa e il posto di lavoro) dove si svolge abitualmente la nostra vita.

Questi terzi luoghi sono fondamentali per il benessere degli individui proprio perché, aumentando l’opportunità di incontro e di connessione con le altre persone, hanno un ruolo nella genesi e nel mantenimento di quella rete di rapporti e relazioni che vanno a costituire il nostro ambiente sociale.

Oltre a contrastare l’isolamento, inoltre, contribuiscono a farci “staccare la spina” dagli altri due ambienti abituali, la casa e il lavoro, diminuendo quindi i nostri livelli di ansia e stress.



NEIGHBORHOOD AND TOWNS

IL VALORE DI UN LUOGO FISICO

Con l'avvento della tecnologia, internet e i social network, molti di questi «third places» hanno finito per diventare luoghi sempre meno fisici e sempre più virtuali.

Ma per quanto queste “piazze digitali” possano costituire luoghi virtuali di aggregazione e condivisione, non possono sostituire il valore dei third places tradizionali e dei contatti interpersonali e, anzi, potrebbero implicare dei rischi se intesi in questo senso.

Nell'ottica del miglioramento del proprio benessere psicologico e della costruzione e mantenimento di un solido senso di comunità, la ricerca di third places di zona diventa un'ottima modalità per prendersi cura di sé.





***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)