

MAYIS 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.





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: 14 FOCUS

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







02.
HEALTHY
HOME



03.

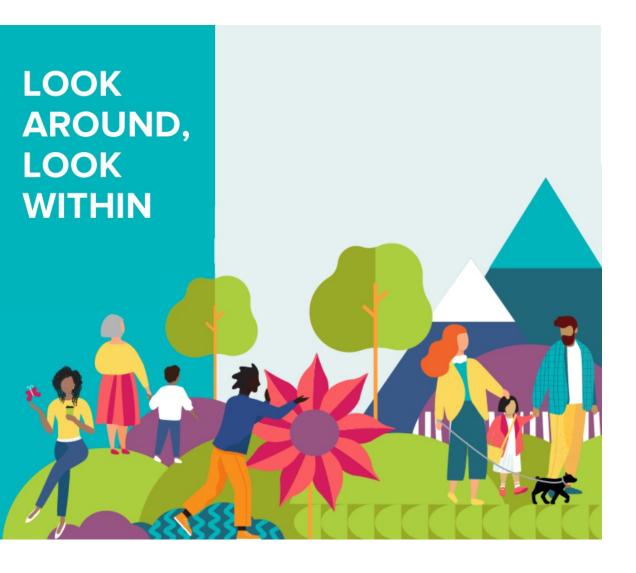
NEIGHBORHOODS

AND TOWNS



OUTDOORS
AND NATURE





FOCUS 04.

Outdoors and nature

Essere connessi alla natura e accorgimenti per sentirsi il più possibile in armonia con se stessi e il mondo che ci circonda.



OVERVIEW

L'ultimo fattore chiave proposto dall'American Mental Health è la possibilità di stabilire un contatto ed una connessione con la natura.

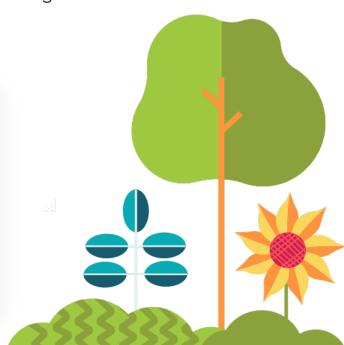
Chiunque di noi può aver sperimentato su di sé gli effetti benefici che lo stare a contatto con la natura per qualche ora è in grado di apportare. Non è un caso, in fondo, se molti di coloro che vivono nelle grandi città appena possono, cercano di staccare per qualche ora o qualche giorno godendo del tempo trascorso al mare o in montagna.

È come se ognuno di noi, intimamente, rispondesse a una sorta di richiamo interiore.

La ricerca scientifica sembra aver individuato i fattori alla base di questo richiamo.

Il contatto con la natura, infatti, è in grado di:

- o abbassare la pressione sanguigna, ridurre l'ansia, lo stress e i livelli di attivazione del sistema nervoso;
- o migliorare l'umore, la creatività e il funzionamento del nostro sistema immunitario.





RESTORATIVENESS

La psicologia ambientale ha elaborato il concetto di "restorativeness" per indicare il potere dell'ambiente di rigenerare e ripristinare le nostre risorse e capacità psicologiche, fisiche e sociali.

E sembra proprio che gli ambienti naturali siano estremamente efficaci nel **potenziare questi nostri** processi rigenerativi.

Uno studio dell'Università di Exter stabilisce anche il tempo medio da dedicare ogni settimana per ottenere questi effetti: 2 ore.



ATTIVARE IL POTENZIALE RISTORATIVO

Non tutti godiamo della possibilità di vivere in luoghi a stretto contatto con elementi naturali come boschi, montagne, mari, laghi o fiumi. O, semplicemente, non sempre riusciamo il tempo per recarsi in questi luoghi.

Soprattutto per chi vive nelle grandi città, come è possibile godere degli effetti benefici della natura sul sistema psico-fisico?

5 SUGGERIMENTI

01.

NON TRASCURARE LE PICCOLE COSE

Certo, affacciarsi su una vallata incastonata tra le montagne che si spalanca sotto di noi è una grande esperienza di restorativeness, ma anche un parco, un piccolo giardino, o sedere sotto un albero hanno effetti benefici sulla nostra Salute Mentale.



02.

PORTA L'ESTERNO ALL'INTERNO

Aggiungere **qualche pianta** nel tuo ambiente domestico può avere lo stesso effetto di coltivare un orto, con l'ulteriore vantaggio di purificare l'aria.



03.

PASSA DEL TEMPO AL SOLE

Quando è possibile, 10-15 minuti di esposizione alla luce del sole qualche volta alla settimana (anche solo sulle braccia o le gambe) sono in grado di incrementare i nostri livelli di vitamina D.



04.

PRATICA GIARDINAGGIO

Se abbiamo la possibilità di creare un piccolo orto, sfruttiamola. Questo tipo di attività infatti, stimola la nostra presenza mentale, aumenta il nostro senso di radicamento (grazie al contatto con la terra) e potenzia la nostra autostima.



05.

SII GRATO PRATICA GRATITUDINE

appieno di tutto questo.

La natura è ovunque, persino nelle città. Qui possiamo trovare giardini, parchi, piccoli cortili e alberi su cui si adagiano gli uccelli o si arrampicano gli scoiattoli.

Focalizziamoci sulle nostre sensazioni e potremo godere





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.stimulius-consulting.it Tel. +39 02 430019195