

# 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

**MHIA**  
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.

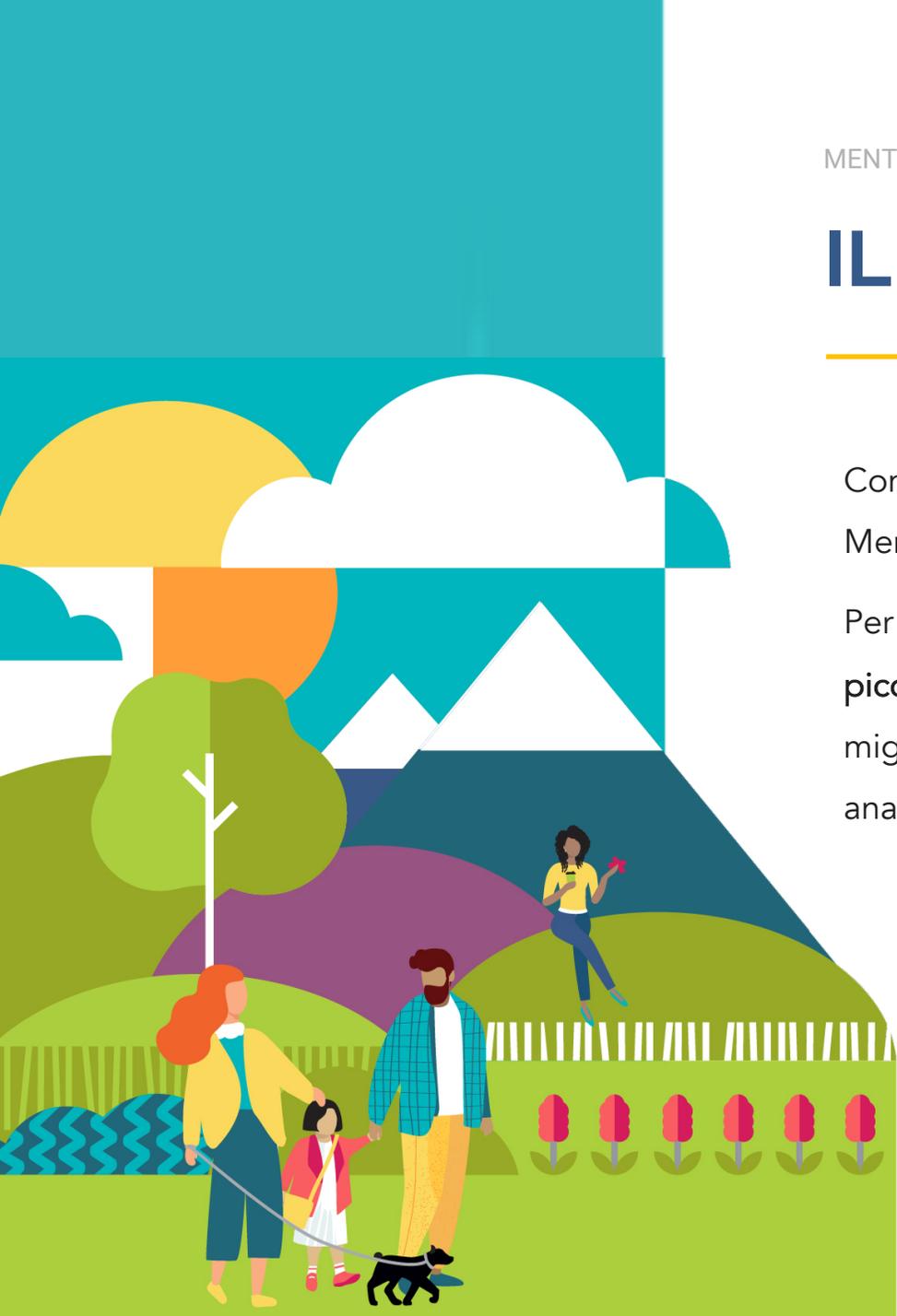


# IL NOSTRO IMPEGNO

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.



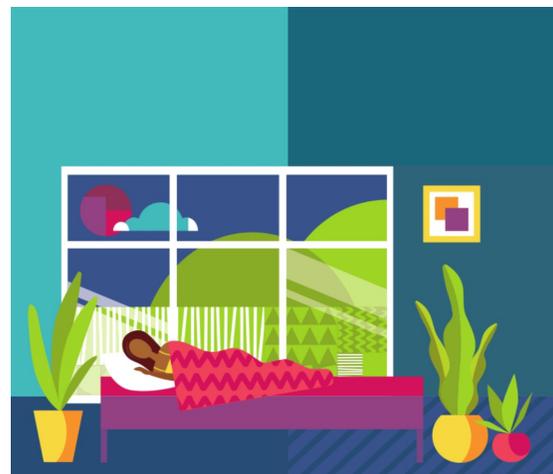
# SUPPORTARE LE PERSONE: I 4 FOCUS

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 01.**

# Stable & Secure Housing

---

*L'importanza di avere un luogo stabile e sicuro in cui vivere.*

# OVERVIEW

Nel mondo americano si parla di **“stable and secure housing”**, per indicare la possibilità per la persona di percepire intorno a sé un ambiente abitativo sufficientemente stabile, prevedibile e sicuro. In quest’ottica il luogo in cui risiediamo diventa la nostra base sicura, quella certezza a cui possiamo sempre appellarci pur nel marasma delle difficoltà della vita quotidiana.

Quando ciò non avviene, il luogo di residenza (che non è solo la casa, ma anche il quartiere o la città in cui si vive) diventa esso stesso fonte di ulteriore incertezza e stress.

Le difficoltà economiche nel riuscire a coprire le spese domestiche, la necessità di spostamenti continui, sono tutti elementi che possono contribuire a generare quella che viene chiamata la **“housing instability”**, una percezione di precarietà e instabilità associata al proprio ambiente di vita, che aumenta il livello di stress.





STABLE AND SECURE HOUSING

## LA PIRAMIDE DEI BISOGNI

---

Possiamo comprendere l'importanza di questo fattore nella genesi del benessere personale se pensiamo che Maslow, uno dei primi psicologi a studiare i principali bisogni dell'essere umano e ad elaborare la famosa "piramide dei bisogni", inserì il **"bisogno di sicurezza"** alla base della piramide, subito dopo quelli fisiologici.

Nella visione di Maslow, seppur oggi in parte superata, il soddisfacimento dei bisogni alla base della piramide era condizione necessaria per potersi dedicare ad altri aspetti della propria vita, come il desiderio di essere stimati dal proprio ambiente sociale o l'autorealizzazione.

# L'ESPERIMENTO DI ZIMBARDO

Una prima osservazione potrebbe essere quella che il singolo possa avere scarsa capacità di incidere sulle condizioni socio-economiche del luogo in cui vive e quindi, di conseguenza, operare attivamente nella creazione di una “**stable housing**”.

*In realtà non è del tutto vero, come dimostra un **esperimento sociale** condotto dallo psicologo Philip Zimbardo in cui due auto identiche vennero abbandonate per strada in due zone diametralmente opposte degli USA: il degradato Bronx e la ricca Palo Alto. In un primo momento, la macchina del Bronx veniva distrutta e quella di Palo Alto veniva lasciata intatta; ma quando a quest'ultima veniva rotto un vetro dagli sperimentatori, anche lei finiva per subire lo stesso tipo di trattamento. È lo stesso principio per cui se la finestra di un edificio si rompe e non viene riparata, ben presto verranno rotte anche tutte le altre.*



## Perché questo avviene?

Perché l'individuo trae informazioni dalla realtà esterna e attribuisce loro dei significati, in base ai quali determinerà il suo comportamento. In questo caso la percezione di assenza di regole e di disinteresse generale, ribadita da ogni attacco subito dall'auto o dalle finestre, rinforza la percezione di ambiente degradato e può contribuire allo sviluppo della criminalità anche in una zona apparentemente esente da questo tipo di problemi.

## **STABLE & SECURE HOUSING**

*Cosa possiamo fare per incrementare  
la nostra percezione di sicurezza  
nel nostro ambiente di vita?*

---

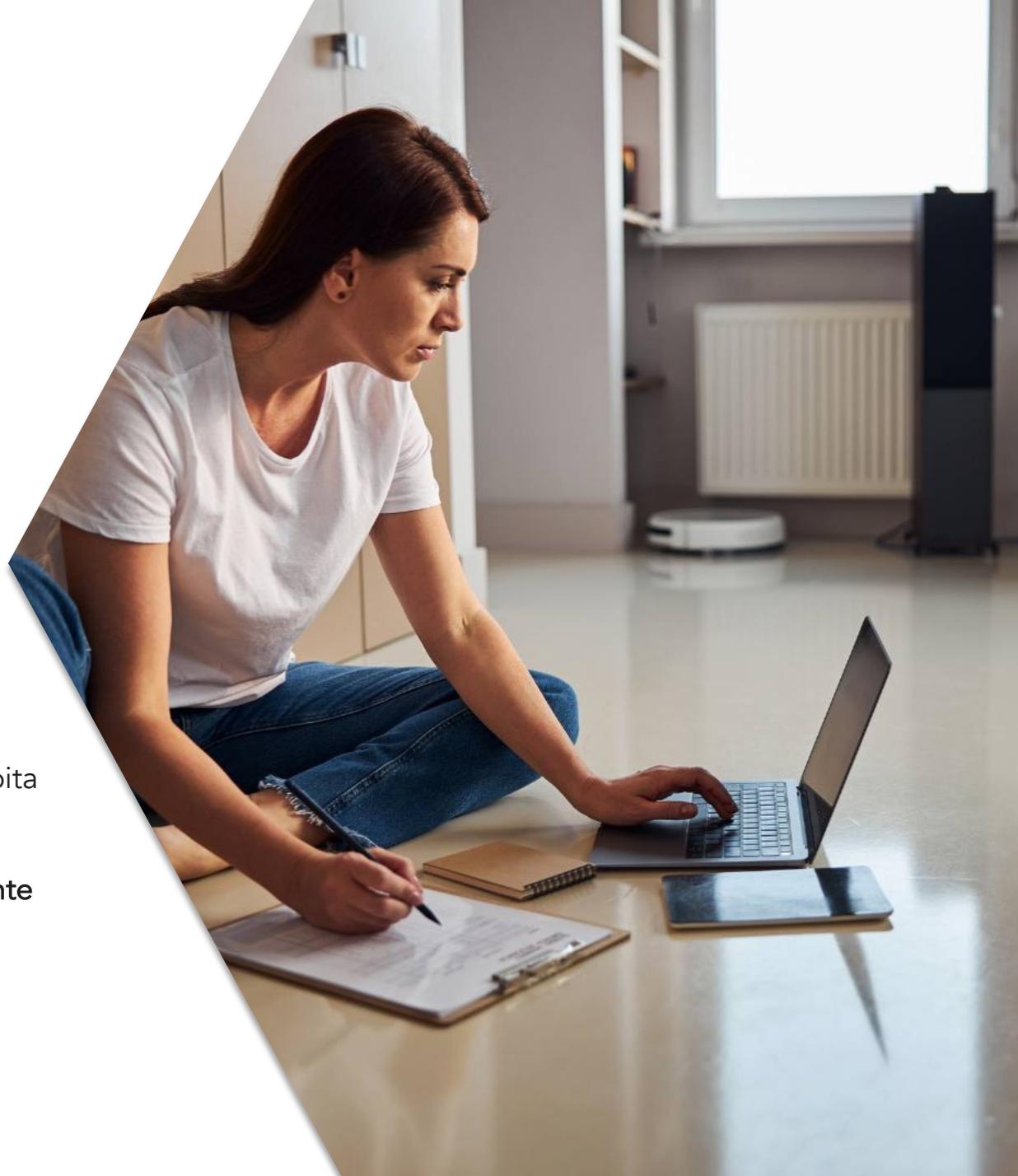
**4 CONSIGLI**

TIPS

01.

## INFORMATI SUI SERVIZI MESSI A DISPOSIZIONE DAL TUO TERRITORIO

Le difficoltà o i bisogni che da cittadini ci troviamo a sperimentare possono essere molteplici. Spesso però capita che il nostro luogo di residenza ci metta a disposizione delle risorse di cui non siamo a conoscenza. **Avere in mente a chi potersi rivolgere in caso di necessità può aiutare a ridurre la nostra percezione di instabilità.**



TIPS

02.

## STRUTTURA DELLE ROUTINE

La nostra stabilità non dipende solo dall'ambiente, ma prima di tutto da noi stessi. Se percepiamo instabilità ed incertezza nell'ambiente circostante, cerchiamo di rendere la nostra quotidianità più familiare, strutturando delle nostre routine personali che facciano da antidoto al caos che percepiamo.



TIPS

03.

## CERCA LUOGHI IN CUI TI SENTI A CASA

Il nostro ambiente domestico non è l'unico in cui possiamo sentirci a casa. Esploriamo lo spazio intorno a noi: parchi cittadini, piazze, il nostro bar preferito, la strada che ci piace fare per tornare a casa la sera. Questi e molti altri sono tutti luoghi che possono aiutarci a percepire un senso di stabilità nel nostro ambiente di vita.



TIPS

04.

## PRENDITI CURA DEI TUOI SPAZI DI VITA

Ognuno di noi, con le sue azioni, ha il potere di incidere sulla percezione che le persone hanno dell'ambiente in cui vivono e influenzarne quindi i comportamenti in senso positivo o negativo.

Se vuoi aumentare la stabilità e la vivibilità del tuo ambiente di vita, sii il primo a prendertene cura.





***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](mailto:info@stimulus-consulting.it)

[www.stimulus-consulting.it](http://www.stimulus-consulting.it)

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