

# Optum



## Promuovere e celebrare la salute mentale giovanile

**La Giornata Internazionale della Gioventù si celebra ogni anno in tutto il mondo il 12 agosto**

L'obiettivo delle Nazioni Unite è dare ai giovani voce in capitolo su come plasmare le comunità e il futuro. In onore di questo giorno importante, scopriamo come coltivare e aumentare la consapevolezza per la salute mentale e il benessere nei giovani.

### **Informati sulla salute mentale**

Le malattie mentali sono comuni e possono essere curate. Le persone con malattie mentali possono condurre - e di fatto conducono - una vita attiva e produttiva, dimostrando che queste condizioni possono colpire persone di ogni tipo e con ogni tipo di storia di vita. È importante capire che chiedere aiuto a un professionista non è niente di cui vergognarsi.

**Tutti meritano il supporto necessario a prosperare.**



**1 adolescente  
su 7**

**soffre di una qualche  
malattia mentale**

---

**Il 50%**

**delle malattie mentali  
insorge all'età di 14 anni**

Completa 3 attività ogni settimana da solo o con un adolescente affidato alle tue cure.



## Prenditi cura di te

**Scrivi** 3 cose per cui sei grato.

---

**Dedicati** a un'attività piacevole.

---

**Rilassati** per 20 minuti.

---

**Trascorri** del tempo con un amico.

---

**Fai movimento** per 30 minuti.

---

**Stacca** dai social media per oggi.

---

**Mangia** qualcosa di nutriente.

---

**Fai** 10 respiri profondi per 3 volte.

---

**Trascorri** del tempo nella natura.

---

**Fai** stretching.

---



## Sviluppare la resilienza

**Scrivi** 3 cose che non vedi l'ora di fare.

---

**Indica** 3 cose che ti piacciono di te.

---

**Pensa** a chi puoi rivolgerti per ricevere supporto.

---

**Ricorda** un momento in cui ti sei sentito bene. Assaporalo.

---

**Pensa** a un momento recente in cui ti sei sentito stressato. Come lo hai superato?

---

## Aiutaci a fermare lo stigma

- ✓ **Sii gentile.** Tratta le persone con gentilezza e compassione per creare un ambiente accogliente e solidale.
- ✓ **Alleati con loro.** incoraggia il rispetto e la dignità per tutte le persone.
- ✓ **Parla apertamente di salute mentale.** Ascolta con rispetto e invita a un dialogo aperto sull'importanza della salute e del benessere mentale.
- ✓ **Promuovi la comprensione.** Incoraggia te stesso e coloro su cui influisci a considerare la salute mentale proprio come farebbero con la salute fisica.
- ✓ **Condividi la tua esperienza.** Se hai esperienza personale con la malattia mentale, valuta la possibilità di parlarne ad altri per favorire la comprensione e dare una prospettiva.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Aggiornato a giugno 2022.

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. Recensito a dicembre 2023.

Nazioni Unite. Giornata Internazionale della Gioventù. Consultato il 15 maggio 2023.

Organizzazione Mondiale della Sanità. 10 facts on mental health. Pubblicato l'8 luglio 2022.

WF13575805 144092-042024