

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