

# Sostegno **essenziale**



## Come parlare di salute mentale



Troppo spesso la stigmatizzazione della salute mentale può rendere difficile parlare di benessere mentale. Potresti sentirti a disagio nel chiedere aiuto o controllare come sta un amico o un collega, non sapere quali termini usare o come affrontare l'argomento.

Dopotutto, ciò che conta davvero è mostrare che sei a disposizione per ascoltare e sostenere l'altro. Analogamente, non esiste un modo "corretto" per chiedere aiuto: basta contattare qualcuno di cui ti fidi e dirgli che hai bisogno di sostegno.

Di seguito troverai alcuni metodi per parlare in modo sano del tuo benessere mentale e alcuni suggerimenti per confrontarti con gli altri riguardo alla loro salute mentale.



## **A chi puoi rivolgerti per ricevere sostegno**

Può essere difficile chiedere aiuto per gestire la tua salute mentale, se pensi di averne bisogno. Scoprirai però che in genere le persone sono contente di dare una mano e onorate dal fatto che tu abbia scelto di rivolgerti a loro.

Per decidere con chi parlare, pensa alle persone della tua vita di cui ti fidi e con cui ti confideresti. È inoltre importante che siano empatiche e dotate di intelligenza emotiva. C'è un familiare, un caro amico, un insegnante, un mentore o qualcun altro che rispetti e con cui ti senti a tuo agio ad aprirti?

Se preferisci preparare il terreno prima della conversazione, accenna che c'è qualcosa di cui vorresti parlare e programmate in anticipo quando farlo. Cerca di trovare un ambiente privato in cui ti senti a tuo agio e in cui puoi parlare senza che vi siano interruzioni.

Se l'idea di una conversazione faccia a faccia ti mette in difficoltà, prova a contattare qualcuno tramite messaggio. La modalità di comunicazione non dev'essere un ostacolo nel chiedere aiuto e contattare qualcuno di cui ti fidi.



## **Suggerimenti per chiedere aiuto**

Annotare in anticipo ciò che vuoi dire può aiutarti a focalizzare i pensieri. Non devi per forza esprimere tutto ciò che provi in un'unica conversazione. Parlare di ciò che si sta vivendo spesso è un processo che si svolge nel corso di più conversazioni e sarà leggermente diverso con ogni persona con cui parlerai.

Non c'è motivo di preoccuparti se non sai come esprimerti o cosa dire. La semplicità è la soluzione migliore: di' all'altra persona che stai male, che non sai a chi rivolgerti e che vorresti ricevere aiuto. Di' le cose come stanno, non banalizzare la situazione e non minimizzarla come se non fosse un grande problema. La tua salute mentale è importante e chi è interessato al tuo benessere non ti considererà un peso.

Cerca di capire che tipo di sostegno desideri: hai bisogno di aiuto per trovare un professionista con cui parlare, vorresti che qualcuno ti accompagnasse a un appuntamento o stai solo cercando qualcuno che ti ascolti? Fai sapere agli altri cosa possono fare per aiutarti.

In alcuni casi potresti non ottenere la reazione sperata. Per alcune persone la salute mentale può essere un argomento difficile da affrontare: potrebbe essere dovuto alla mancanza di informazioni, ad aspetti culturali, al background personale o ad altro. L'importante è non lasciare che questo ti impedisca di cercare aiuto altrove.



## Sei tu a decidere

Spetta a te scegliere con chi condividere informazioni sulla tua salute mentale e di quali aspetti parlare. Se hai trovato risorse che ti piacciono, potresti condividerle con altri per illustrare loro il tuo disturbo.

Parlare con amici e familiari fidati della tua salute mentale è un buon punto di partenza. Alla fine probabilmente vorrai parlare con un professionista, che è preparato per aiutarti a superare le sfide. È importante creare una solida rete di assistenza che includa un mix di familiari e/o amici e professionisti.

Se ti rendi conto di aver bisogno di aiuto immediato, non esitare a contattare qualcuno di cui ti fidi, recarti al pronto soccorso o contattare una linea telefonica dedicata alle emergenze.



## Come comunicare con gli altri

Se temi per il benessere di qualcun altro e vuoi controllare come sta, può essere difficile decidere come iniziare la conversazione. Anche se è dura parlarne, non rimandare sperando che sia l'altro a parlartene: la salute mentale è importante e prima la persona riuscirà a ottenere l'aiuto di cui ha bisogno, più velocemente potrà iniziare il percorso di recupero.

Scegli un momento e un luogo appropriati per la conversazione e magari inizia chiedendo all'altro come si sente ultimamente. Cerca di parlare in prima persona, dicendo ad esempio: "Ho notato che ultimamente il tuo comportamento è cambiato e mi preoccupa. Va tutto bene?" Non preoccuparti troppo di come esprimere i concetti: comunicare la tua disponibilità è la parte più importante.

Cerca di usare termini neutri e non critici e segui l'altro per quanto riguarda la direzione e il ritmo della conversazione. Non farlo sembrare un interrogatorio: il tuo compito non è risolvere i suoi problemi, ma ascoltare e offrire sostegno quando puoi.



## Mostrati disponibile

Lo scopo è far sentire all'altro che riconosci la validità delle sue emozioni e lo comprendi. Durante la conversazione, ripeti quello che ha detto se hai bisogno di chiarimenti. Non cercare di avere il controllo della situazione o di elargire istruzioni su cosa fare. Cerca di cogliere i segnali dati dall'altra persona per capire quali saranno i prossimi passi e chiedi di che tipo di sostegno ha bisogno.

Se riesci a immedesimarti con ciò che sta dicendo e provi empatia nei suoi confronti, parla pure delle tue esperienze ma non incentrare la conversazione su di te. Mantieni l'attenzione sull'altro e sul suo benessere. Non minimizzare ciò che prova con commenti come "Probabilmente è solo una fase" o "Non è un grosso problema".

Cerca di capire qual è il piano d'azione migliore per il futuro. Alcuni possono essere un pericolo per se stessi e aver bisogno di assistenza professionale. Se ti sembra che la persona in questione sia in pericolo, chiedi aiuto a un professionista o contatta immediatamente i servizi di emergenza.



## Suggerimenti per il follow-up

Dille che sarai a disposizione per parlare anche in futuro e che non è stata solo una conversazione occasionale. Tuttavia, non sentirti in dovere di parlare solo di salute mentale con quella persona. Fai in modo di influire positivamente sulla sua vita: invitala a partecipare ad attività o a uscire in compagnia insieme a te.

Fai attenzione alle parole che utilizzi e a non definire una persona in base alla sua diagnosi, ad esempio invece di dire che qualcuno è bipolare, di' che è una persona con disturbo bipolare. Non usare mai termini ed etichette dispregiativi come "psicopatico" o "pazzo".

Sapere che tipo di problemi deve affrontare una persona riguardo alla sua salute mentale può essere un modo per darle sostegno e dimostrarle che si è disponibili. Se trovi risorse utili su un determinato disturbo, non aver paura di inoltrarle alla persona che lo sta affrontando.



## Fonti:

**Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.**  
[childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/](https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/)

Si apre in una nuova finestra

**Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.**  
[childmind.org/article/talk-mental-health-issues/](https://childmind.org/article/talk-mental-health-issues/)

Si apre in una nuova finestra

**Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.**  
[childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/)

Si apre in una nuova finestra

**Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.**  
[mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health](https://mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health)

Si apre in una nuova finestra

**Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.**  
[mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem](https://mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem)

Si apre in una nuova finestra

**National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.**  
[nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others](https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others)

Si apre in una nuova finestra

**National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.**  
[nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend](https://nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend)

Si apre in una nuova finestra

**National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.**  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Si apre in una nuova finestra

**Optum. Myths and Facts About Mental Health.**  
[livewell.optum.com/sec\\_BeWell/sub\\_bw\\_ConditionsbyName\\_Anxiety/cnt\\_art\\_15435\\_MythsandFactsAboutMentalHealth](https://livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth)

Si apre in una nuova finestra



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

# Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC