

## Come creare una routine per migliorare la salute mentale e il benessere



Stabilire un programma giornaliero può migliorare significativamente il senso di sicurezza e fiducia in se stessi. Sapere cosa aspettarsi consente di gestire il tempo in modo efficace e di affrontare ogni giorno con maggiore facilità. Anche se non è possibile controllare ogni aspetto della vita, creare una routine può comportare dei benefici per la salute mentale tua e di chi ti sta attorno, tra cui:

- Maggiore indipendenza e controllo sulla tua vita
- Riduzione dello stress perché sai cosa aspettarti e hai pianificato il resto di conseguenza
- Migliore gestione del tempo, che ti concede più tempo per le persone e le attività che ti piacciono
- Abitudini sane che promuovono la cura personale, tra cui avere un sonno migliore, una migliore alimentazione e fare attività fisica
- Migliori capacità organizzative
- Relazioni più forti dato che la prevedibilità incentiva

.....

### Segui questi 5 passaggi per iniziare:

#### Passo 1: Comprendere l'obiettivo

Molti aspettano un fattore scatenante, come l'inizio della scuola, un nuovo lavoro o un proposito per l'anno nuovo - ma non c'è bisogno di aspettare. In effetti, leggendo questo, hai già iniziato. L'obiettivo è creare una routine che sia:

- Semplice, cioè facile da seguire
- Coerente, cioè efficace per la tua

#### Passo 2: Crea il tuo programma

Inizia considerando il tuo programma attuale:

- A che ora devi svegliarti per andare a scuola o al lavoro?
- A che ora avrai fame e avrai tempo per mangiare?
- Quali attività ti piacciono e vuoi nella tua routine?
- Quali faccende domestiche vanno svolte durante la settimana?
- Chi fa affidamento sul tuo aiuto e quando ne ha bisogno?
- Ci sono impegni a cui puoi rinunciare?
- Quali obiettivi vuoi raggiungere?

Concentrati sui compiti e gli impegni principali. (Non devi tenere conto di ogni minuto.)

#### Passo 3: Dai priorità alle cose da fare e a quelle che ti piacciono

Separa i compiti non negoziabili (es. lavoro o scuola) dalle cose che vorresti fare, come gli hobby.

Cose da fare	Cose che mi piacciono

In seguito, per quanto riguarda le **cose da fare**, considera quali compiti puoi delegare e a chi.

Fare	Delegare a



### Passo 4: Definisci le azioni fondamentali

Identifica le attività che devi completare per seguire il tuo programma. Sono questi gli elementi costitutivi della tua routine.

### Passo 5: Rivedi e modifica la routine di conseguenza

Gli eventi e le priorità della vita cambiano. Ecco perché è importante rivedere e modificare la tua routine di tanto in tanto o se necessario.

.....

### Attività interattiva: Stabilisci la tua routine

Utilizza il calendario che trovi di seguito per delineare la tua routine. Per ogni giorno:

- Inserisci le cose da fare.
- Aggiungi le attività che vuoi fare.
- Condividi il programma con gli altri membri della famiglia, così tutti sapranno cosa aspettarsi.

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). Ago 2023.

