

Cura della persona

Parlare della cura della persona va di moda, ma è anche fondamentale per la salute e il benessere personale. Questo mese, scopri perché è così importante prendersi cura di sé e come puoi agire proattivamente in tal senso.

Questo mese negli strumenti di coinvolgimento troverai:

Come creare un elenco di “cose da non fare” per stabilire dei limiti per la salute

Formazione sulla cura personale e sui risultati positivi dei piccoli cambiamenti

Video di 5 minuti sullo stretching per ridurre lo stress

Articolo per caregiver con suggerimenti per la cura personale

[Visualizza gli strumenti](#)

Cosa aspettarsi ogni mese:



Ultimi argomenti: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento



Più risorse: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto



Libreria dei contenuti: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti



Supporto per tutti: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni fornite

* OMS, "Salute mentale degli adolescenti". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accesso effettuato il 3 novembre 2022

Optum