

# TI PRENDI CURA DI TE?

*Un libro di attività per migliorare la salute mentale*





# LA TUA SALUTE MENTALE È IMPORTANTE



*La salute mentale è una parte fondamentale della tua salute e del tuo benessere generale. Ha un impatto notevole sul tuo modo di pensare, sentirti e agire.*

*Influisce sulle tue scelte di vita, sull'interazione con le altre persone e, soprattutto, sulla gestione dello stress.*

*I periodi attraversati da grandi cambiamenti o situazioni angoscianti come la pandemia di Covid-19 o i conflitti e l'instabilità internazionale, incidono sulla vita delle persone apportando molte nuove sfide. Queste hanno un effetto enorme sulla nostra salute mentale.*

*Noi di Medici Senza Frontiere sappiamo che prendersi cura della salute mentale è fondamentale in tempi come questi. Soprattutto adesso, nonostante percepiamo più vicina la fine della pandemia, le incertezze sul futuro possono essere ancora rilevanti e crearci ancora difficoltà e senso di instabilità.*

*Un importante elemento di supporto alla salute mentale è stabilire routine salutari o di benessere per gestire la quotidianità. Questo libro di attività vuole mostrarti varie strategie di benessere, che puoi utilizzare e adattare alle tue esigenze per sviluppare un approccio positivo alla vita.*



Questo libro è in bianco e nero, così puoi divertirti a scrivere, disegnare e colorare su ogni pagina.





# COVID-19 E SALUTE MENTALE



*Ti senti spossato e provato da questo lungo periodo di pandemia? Sei spaventato, preoccupato o stressato a causa delle conseguenze del Covid-19 o dalle notizie sulla situazione politica internazionale? Non preoccuparti, è assolutamente normale.*

*Tu, un amico o una persona a te cara potreste aver attraversato uno, o più, dei tanti fattori di stress associati alla pandemia: quarantena, malattia, lutto, perdita del lavoro, difficoltà economiche, impossibilità a soddisfare i bisogni primari della famiglia, confusione sul Covid-19 e su cosa fare per proteggersi, e via discorrendo. Oggi potresti provare emozioni spiacevoli come tristezza, dolore, rabbia, sensi di colpa, insonnia e depressione, legate alle drammatiche notizie che ci arrivano ogni giorno attraverso i media.*





# COME GESTIRE TUTTO QUESTO?

## ECCO SETTE SEMPLICI CONSIGLI:

**1.** IMPARA A RICONOSCERE E DARE UN NOME ALLE TUE EMOZIONI.

**2.** STABILISCI UNA ROUTINE QUOTIDIANA.

**3.** RICOMINCIA O INIZIA A FARE ESERCIZIO FISICO!

**4.** PENSA AL TUO "CERCHIO DEL CONTROLLO": LE COSE DELLA TUA VITA CHE PUOI O NON PUOI CONTROLLARE.

**5.** TROVA QUALCOSA PER CUI ESSERE GRATO.

**6.** INIZIA A SCRIVERE UN DIARIO PERSONALE.

**7.** PROVA AD ESPRIMERTI CON L'ARTE, LA MUSICA, I COLORI...



E tu cosa ne pensi? Dicci quali strategie di benessere funzionano per te.

Le mie strategie di benessere



# SII CONSAPEVOLE DELLE TUE EMOZIONI

*In quanto esseri umani, le emozioni sono una parte fondamentale di ciò che siamo. Influenzano il nostro pensiero, i nostri sentimenti e il nostro comportamento.*



**LO SAPEVI?**

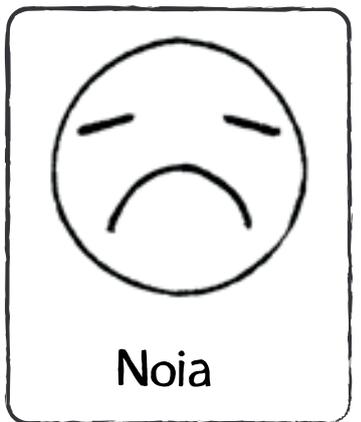
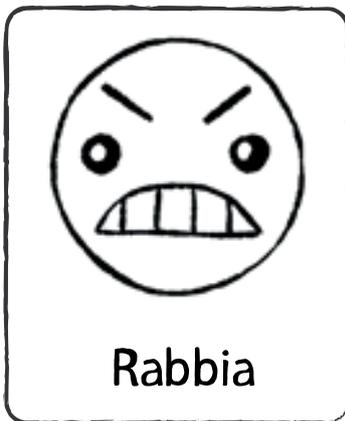
LE EMOZIONI POSSONO ALIMENTARE CIRCOLI VIZIOSI,  
OPPURE POSSONO ESSERE UTILIZZATE COME FONTE DI ENERGIA  
PER SVOLGERE ATTIVITÀ PRODUTTIVE.



**Cerca di evitare che emozioni spiacevoli ostruiscano la tua mente e influiscano sulla tua vita. Ecco cosa puoi fare:**

**PASSO 1:** *usa un calendario delle emozioni per disegnare e descrivere quello che provi ogni giorno. Se un giorno provi emozioni diverse, puoi comunque disegnarne più di una. Chiediti perché ti senti in questo modo e scrivilo.*

Usa la tabella dell'umore come guida per disegnare ciò che provi.



# IL CALENDARIO DELLE EMOZIONI



Usa questo calendario delle emozioni per tenere traccia dei tuoi sentimenti per una settimana. Stampa tutte le pagine che vuoi.



DATA \_\_\_\_\_

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

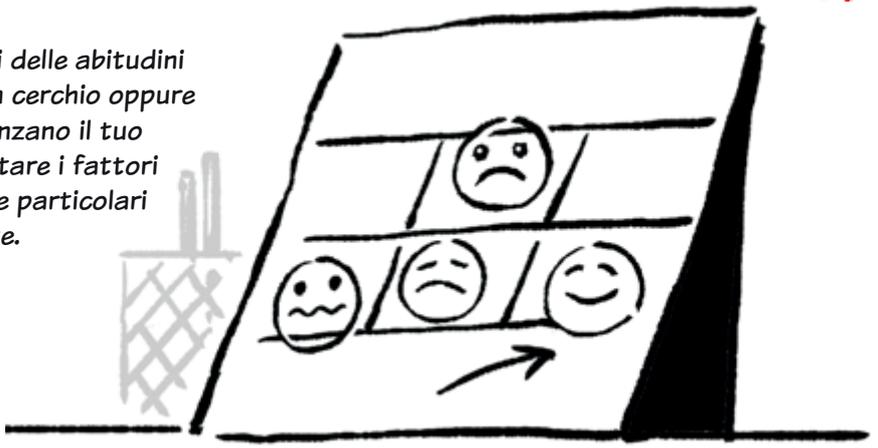
SABATO

DOMENICA

RIFLESSIONI



**PASSO 2:** noti una certa regolarità? Se noti delle abitudini nei cambi di umore segnale con un cerchio oppure evidenziale, e pensa a come influenzano il tuo comportamento. Puoi anche annotare i fattori che influenzano il tuo umore, come particolari avvenimenti, il tempo e le scadenze.



**PASSO 3:** pensa a ciò di cui hai bisogno oppure a quello che desideri cambiare o migliorare, e pensa anche a come puoi farlo. Rifletti sui momenti in cui hai provato ispirazione e felicità, e quelli in cui hai provato tristezza o stress. Cosa è accaduto in quei giorni? Cosa ti ha aiutato a mantenere la calma e cosa ha contribuito a renderti felice?

**PASSO 4:** tieni traccia dei cambiamenti. Riesci a rispettarli? Perché sì o perché no?



**PASSO 5:** sii gentile nei tuoi confronti. Non stressarti troppo per quelle che ritieni essere abitudini negative o quando trovi difficile impegnarti nei cambiamenti che vorresti apportare. Pensare e comprendere le proprie emozioni è un processo. Non aver paura di chiedere aiuto.

**PASSO 6:** ripeti uno o più di questi passi, quante volte preferisci, a seconda delle tue necessità. Scarica e stampa il calendario delle emozioni tutte le volte che desideri.



# STABILISCI LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA

*In quanto esseri umani, le emozioni sono una parte fondamentale di ciò che siamo. Influenzano il nostro pensiero, i nostri sentimenti e il nostro comportamento.*

*Tuttavia, c'è una cosa che puoi fare per riprendere un po' il controllo, anche nel mezzo di tutta questa incertezza: stabilire una routine regolare!*

*Imposta la sveglia mattutina. Svegliati a un'ora regolare. Rifai il letto quando ti alzi. Fai pasti regolari, lavora, esercitati o medita per placare la mente. Sono tutti esempi di una routine che può darti conforto. Seguire una routine aiuta a sentire di avere ancora controllo sulla propria vita, soprattutto in una fase di ripresa delle attività sociali, come quella che stiamo vivendo, in cui il fantasma dell'incertezza è ancora presente.*



**FAI UNA VISITA AI TUOI CARI**



**SVEGLIATI A UN'ORA REGOLARE**



**CUCINA**



**BALLA PER MOSTRARE LE TUE EMOZIONI!**



**PREDISPONI CON CURA IL TUO SPAZIO E TEMPO DI LAVORO SE TORNI IN UFFICIO, A SCUOLA O SE CONTINUI A LAVORARE DA CASA**



**MEDITA PER CALMARE LA MENTE**



# COME CREARE UNA ROUTINE GIORNALIERA?

## 1. PIANIFICA

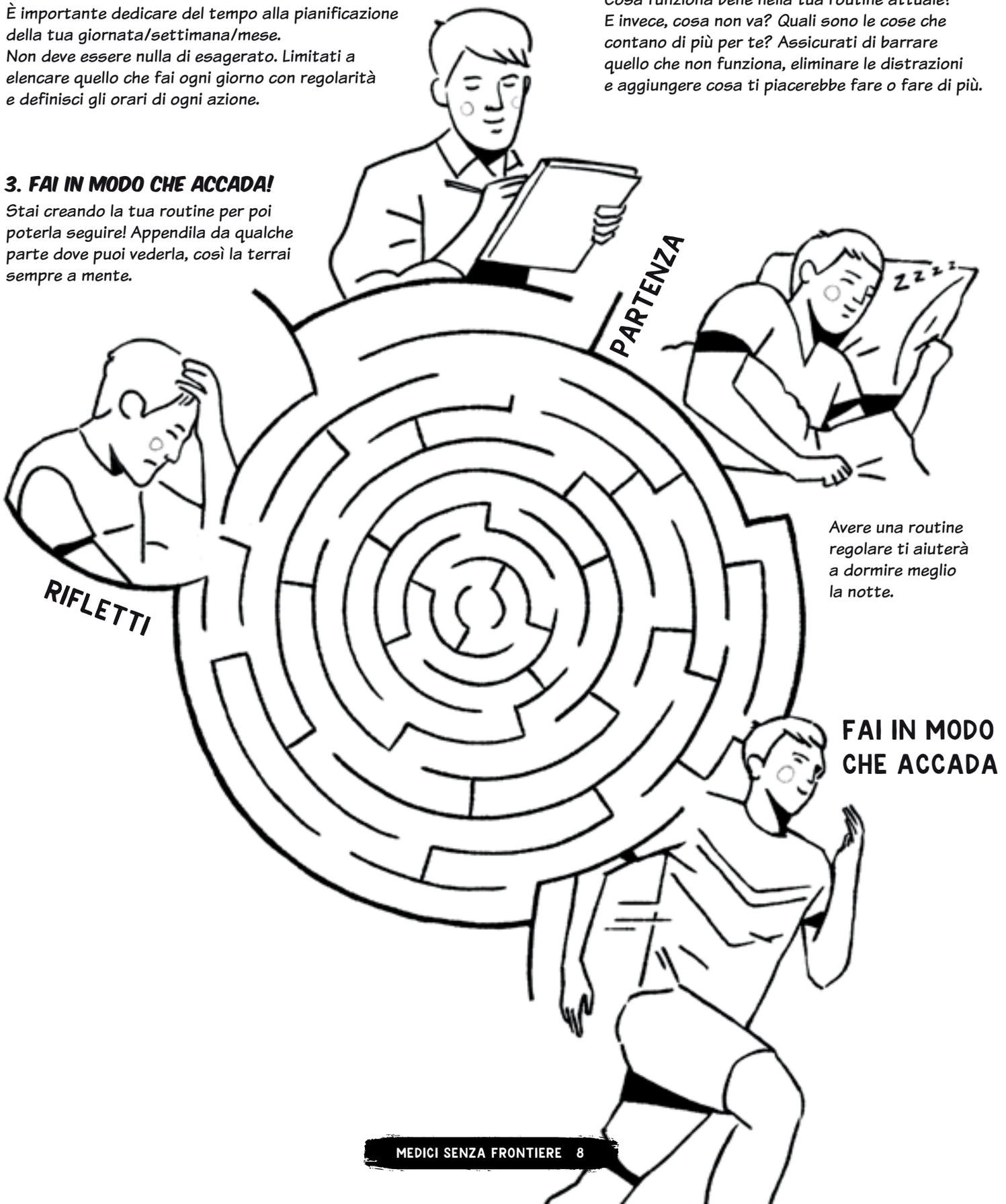
È importante dedicare del tempo alla pianificazione della tua giornata/settimana/mese. Non deve essere nulla di esagerato. Limitati a elencare quello che fai ogni giorno con regolarità e definisci gli orari di ogni azione.

## 3. FAI IN MODO CHE ACCADA!

Stai creando la tua routine per poi poterla seguire! Appendila da qualche parte dove puoi vederla, così la terrai sempre a mente.

## 2. RIFLETTI

Cosa funziona bene nella tua routine attuale? E invece, cosa non va? Quali sono le cose che contano di più per te? Assicurati di barrare quello che non funziona, eliminare le distrazioni e aggiungere cosa ti piacerebbe fare o fare di più.



RIFLETTI

PARTENZA

Avere una routine regolare ti aiuterà a dormire meglio la notte.

FAI IN MODO CHE ACCADA



# LA MIA ROUTINE QUOTIDIANA

Di cosa sono entusiasta oggi?

Cosa è importante per me? Qual è il mio scopo?  
E cosa posso fare oggi per avvicinarmi al mio obiettivo.

<input type="checkbox"/>	_____



# FAI ESERCIZIO FISICO

*Fare esercizio regolarmente giova non solo al tuo benessere fisico, ma anche al tuo benessere mentale. Gli studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico può ridurre lo stress, aiutare a riprendersi dalla depressione e dall'ansia e migliorare la qualità del sonno.*



Trova in questa pagina  
cinque coppie di elementi  
identici!



# LO SAPEVI?

L'ESERCIZIO MIGLIORA IL TUO UMORE PERCHÉ RILASCIA ENDORFINE E SEROTONINA NEL TUO SISTEMA NERVOSO. INOLTRE, L'ESERCIZIO FISICO PUÒ METTERTI IN CONTATTO CON ALTRE PERSONE, RIDUCENDO LA SENSAZIONE DI SOLITUDINE E ISOLAMENTO ENFATIZZATA DALLA PANDEMIA.

Fai lo spelling del tuo nome ed esegui gli esercizi in base alle lettere! Fare uno sforzo è il primo passo verso una versione di te più sana e più felice.



<b>A</b> 15 PIEGAMENTI CON GINOCCHIA A TERRA	<b>B</b> 10 SQUAT CON LA SEDIA		
<b>C</b> 10 PASSAGGI DA PLANK A CANE ROVESCiato	<b>D</b> 1 MINUTO DI CRUNCH A BICICLETTA	<b>E</b> 15 JUMPING JACKS	<b>F</b> 1 MINUTO DI PLANK
<b>G</b> 20 SQUAT	<b>H</b> 25 DONKEY KICKS (0 CALCI D'ASINO)	<b>I</b> 10 PIEGAMENTI	<b>J</b> 15 SOLLEVAMENTI LATERALI DELLE GAMBE
<b>K</b> 20 CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA	<b>L</b> 15 AFFONDI FRONTALI	<b>M</b> DANZA IN LIBERTÀ CON LA MUSICA	<b>N</b> 2 MINUTI DI MOUNTAIN CLIMBER
<b>O</b> 10 SUMO SQUAT	<b>P</b> 10 PIEGAMENTI	<b>Q</b> 10 SPLIT JUMP	<b>R</b> 1 MINUTO DI RUSSIAN TWIST
<b>S</b> 10 SKI SQUAT	<b>T</b> 1 MINUTO DI CIRCONDUZIONI DELL'ANCA	<b>U</b> 1 MINUTO DI PUGNI A VUOTO	<b>V</b> 20 SOLLEVAMENTI DELLE BRACCIA LATERALI
<b>W</b> 5 BURPEES	<b>X</b> 20 JUMPING KICK	<b>Y</b> 10 AFFONDI POSTERIORI INCROCIATI	<b>Z</b> 20 PIEGAMENTI LATERALI

# SUGGERIMENTI PER UN SEMPLICE ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE:



**1.**

Siediti su una sedia o sul pavimento, oppure sdraiati sul letto o su un tappetino da yoga. Mettiti il più a tuo agio possibile. Appoggia una mano sul petto e l'altra sulla pancia.

**2.**

Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Respira più dolcemente che puoi. Fai fluire il tuo respiro attraverso il ventre e rilassa tutto il corpo. Osserva il movimento della pancia. Fallo contando da 1 a 5 mentre inspiri e contando da 1 a 5 mentre espiri.

**3.**

Esegui l'esercizio di respirazione per 3-5 minuti.



Trova queste parole nella tabella qui sotto: comodità - respiro - naso - corpo - relax - esercizio - inspirare

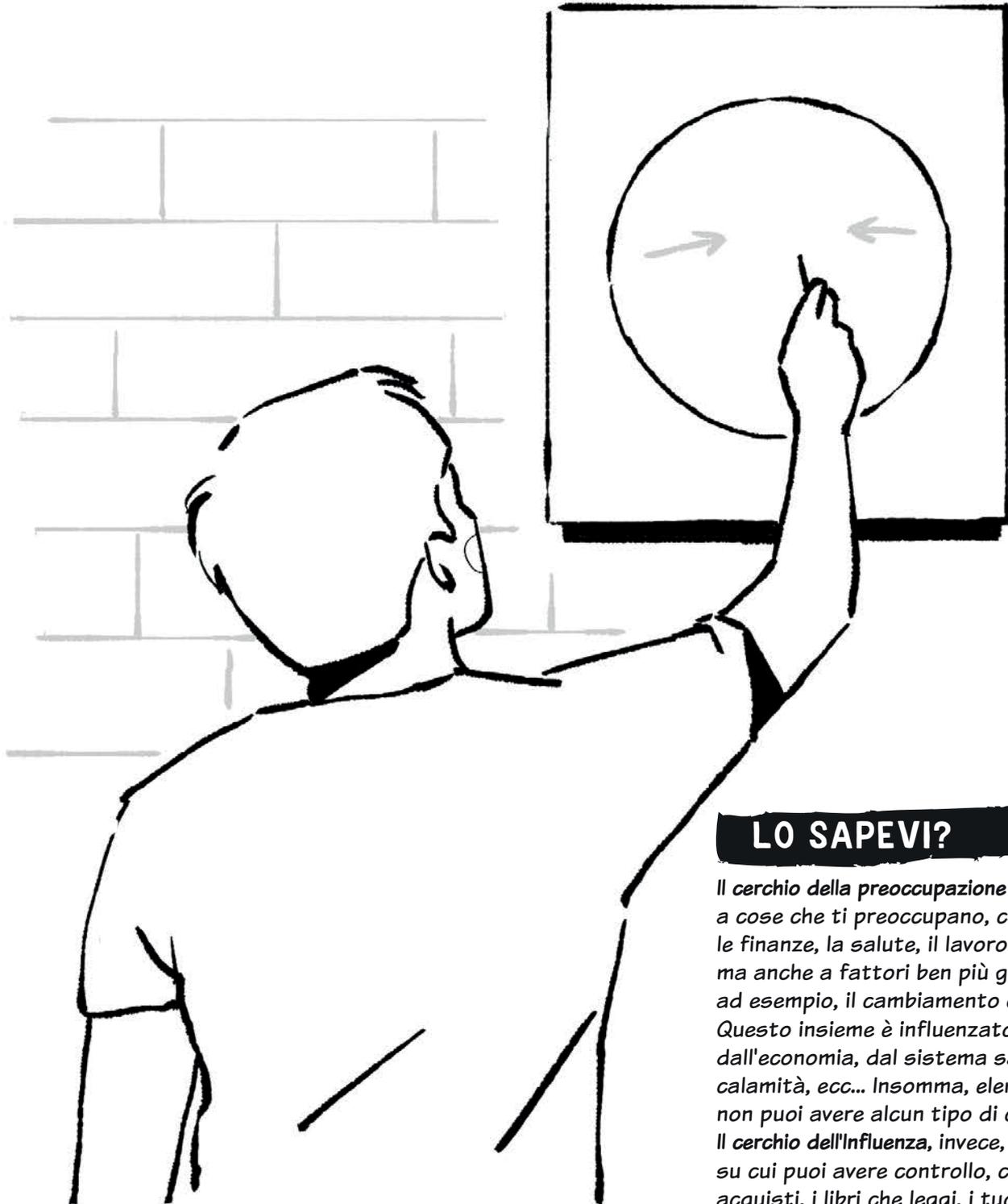
P	R	Z	C	O	M	O	D	I	T	A
O	B	E	E	L	K	O	S	A	N	H
C	O	R	P	O	M	Q	G	P	M	Q
F	Q	R	E	S	P	I	R	O	F	L
E	R	A	R	I	P	S	N	I	T	Z
U	V	P	O	D	Z	R	E	L	A	X
Q	W	O	I	Z	I	C	R	E	S	E



# CREA IL TUO

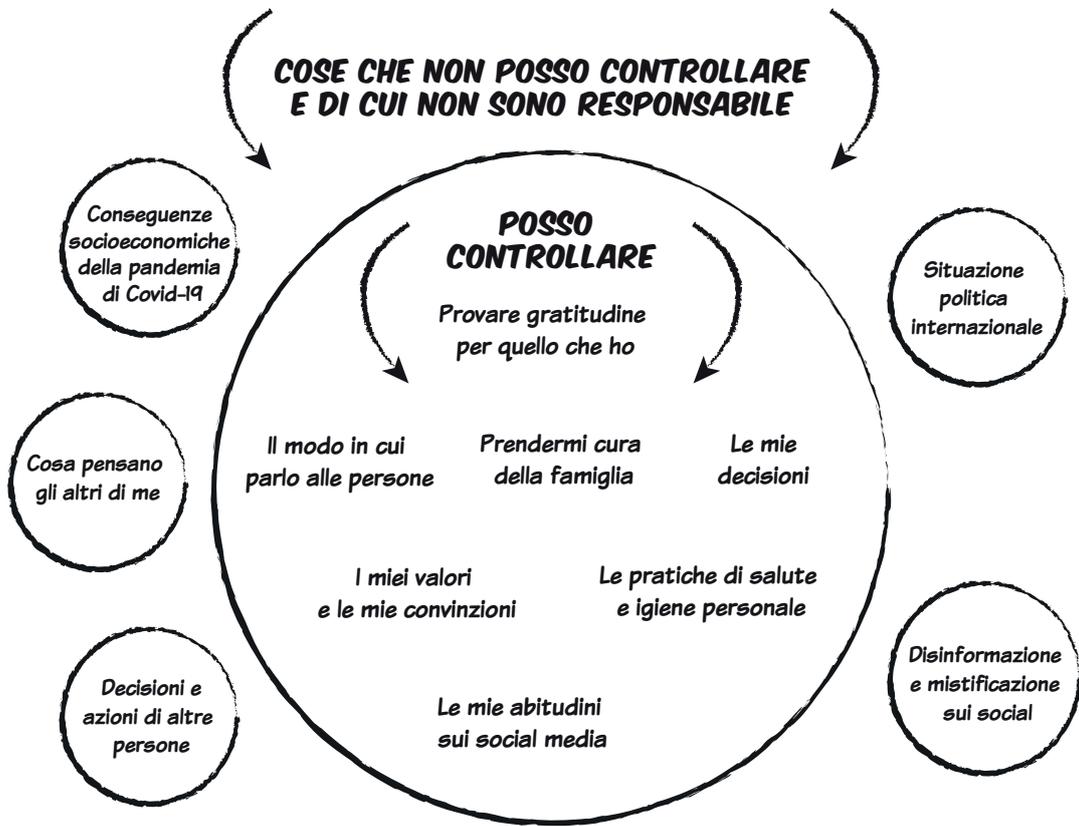
## “CERCHIO DEL CONTROLLO”

*È importante riconoscere che ci sono cose nella vita che puoi controllare e altre che non puoi. Ecco perché è importante osservarle nell'ottica di questi due insieme.*



### LO SAPEVI?

*Il cerchio della preoccupazione fa riferimento a cose che ti preoccupano, come la famiglia, le finanze, la salute, il lavoro e gli affari, ma anche a fattori ben più grandi come, ad esempio, il cambiamento climatico. Questo insieme è influenzato dalla politica, dall'economia, dal sistema sanitario, dalle calamità, ecc... Insomma, elementi su cui non puoi avere alcun tipo di controllo. Il cerchio dell'Influenza, invece, include cose su cui puoi avere controllo, come il cibo che acquisti, i libri che leggi, i tuoi valori etici, le tue azioni, ecc...*



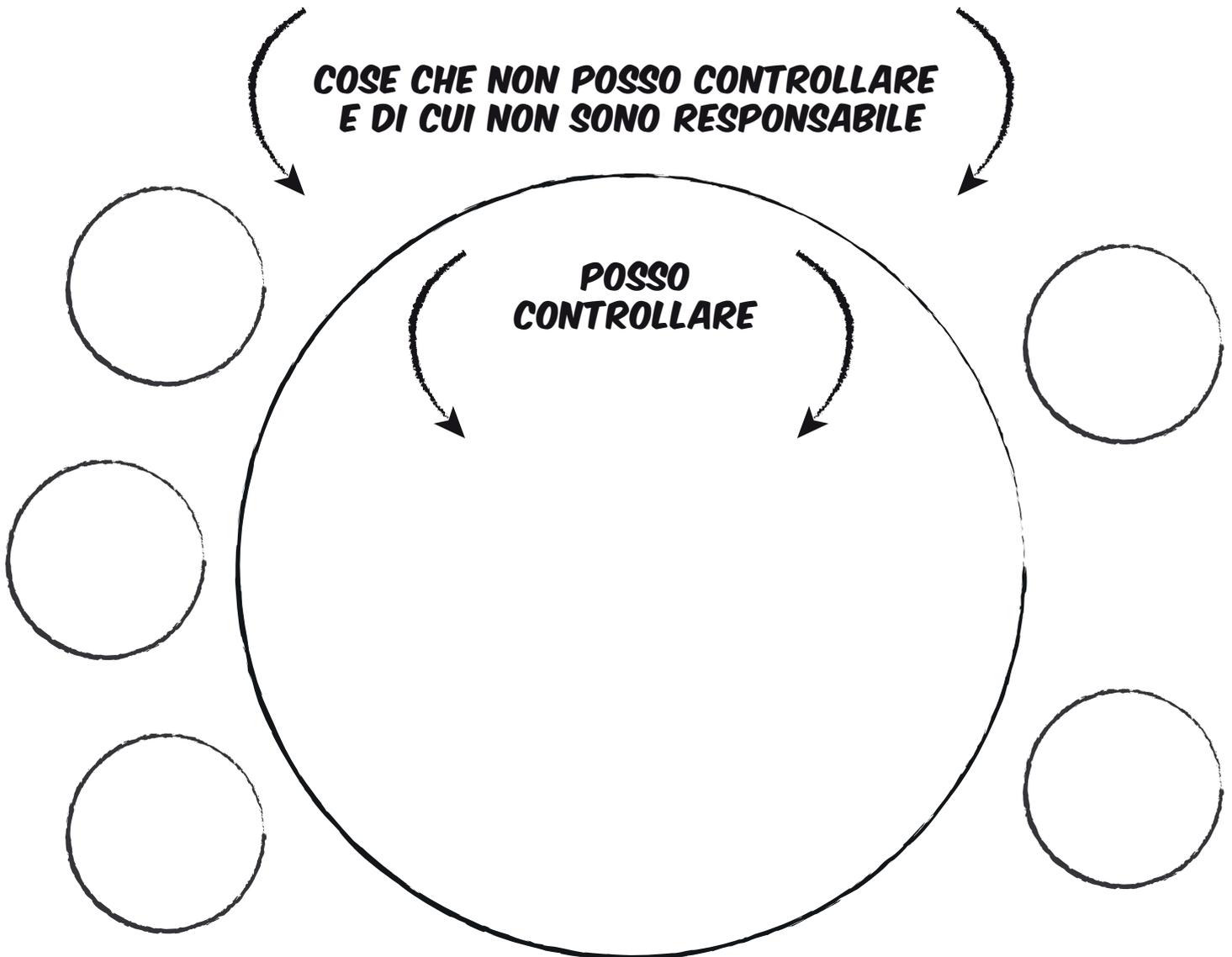
*Non c'è nulla di sbagliato nell'essere preoccupati da tante cose diverse. A dire il vero, mostra quanto ci si tiene. Tuttavia, devi saper accettare che alcune cose sfuggono per forza al tuo controllo. Questo ti aiuterà a ridurre il carico di stress e ansia!*

*Concentrarti su di te e sulle cose che puoi controllare (ad es., le tue azioni nei confronti degli altri, avere un'alimentazione sana, ecc....), faciliterà il tuo successo e spingerà anche chi ti circonda a fare cambiamenti positivi. In questo modo, il tuo cerchio dell'influenza diventerà più grande.*





# CREA IL TUO CERCHIO DEL CONTROLLO



## COME UTILIZZARE QUESTO SCHEMA:

1. Identifica i problemi o le preoccupazioni che hai in questo momento.

2. Pensa ai problemi che sono al di fuori del tuo controllo.

Annotali dentro i cerchi più piccoli, fuori dal cerchio grande al centro.

3. Per ogni problema su cui hai un controllo diretto, o anche un controllo indiretto (influenza), rifletti su queste domande:

a. Se hai un controllo diretto, quali azioni puoi intraprendere? Scrivile.

b. Eserciti un controllo indiretto/un'influenza? In che misura? Valuta dando un voto da 1 a 10, in cui 10 è il voto più alto. Se la tua influenza è inferiore a 5, concentrati sull'accettare il fatto di non poter davvero controllare queste cose. Se è maggiore di 5, scrivilo all'interno del cerchio, ma solo dopo esserti posto queste domande:

I. Hai davvero tanta influenza quanto credi?

II. Queste persone hanno davvero bisogno del tuo aiuto?

III. Hai il tempo e le risorse necessarie per poter influenzare gli altri?

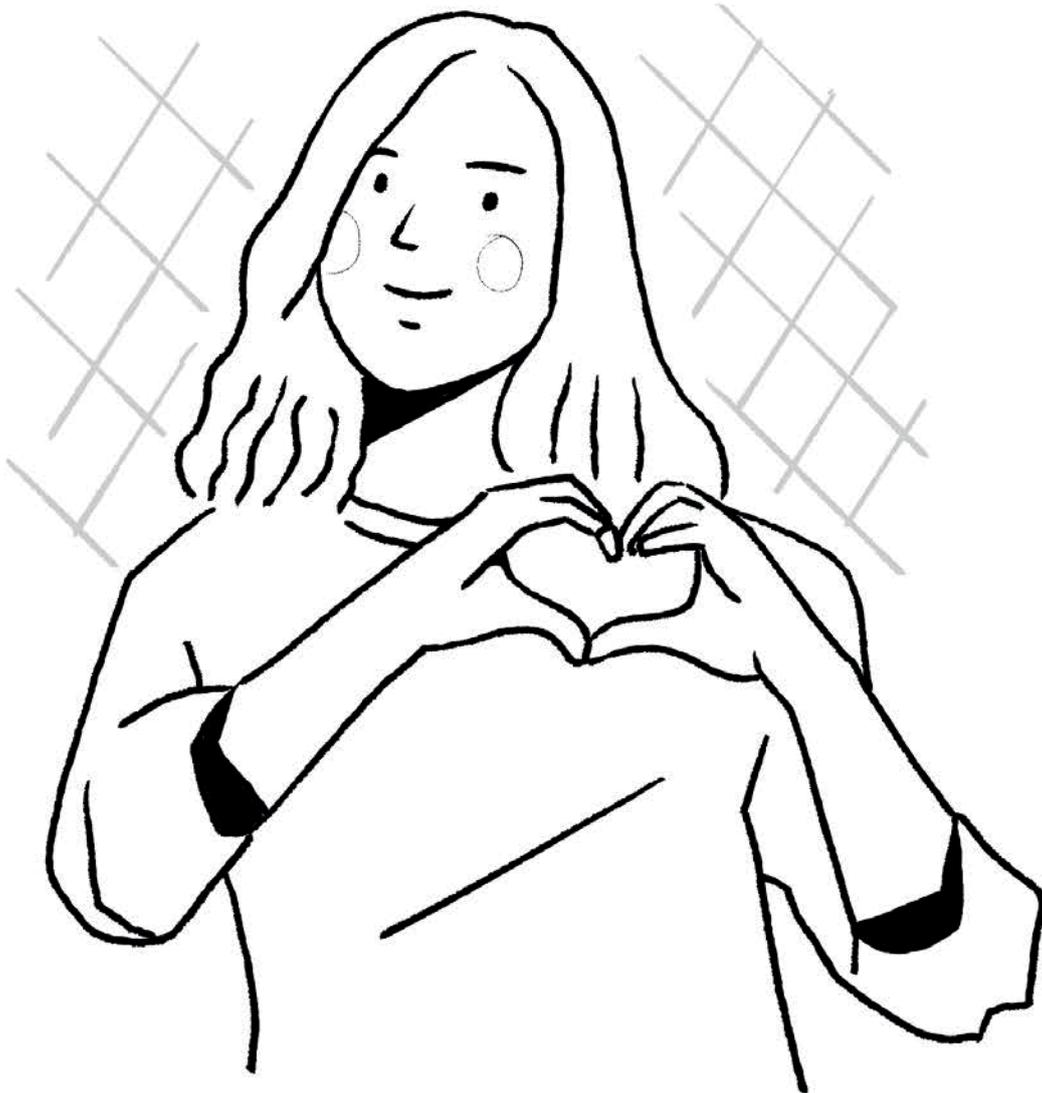
IV. Riesci a concentrarti comunque sui tuoi bisogni, senza esaurirti od ossessionarti con i problemi degli altri?



# TROVA QUALCOSA PER CUI ESSERE GRATO

*Essere riconoscente può renderti felice!*

*La gratitudine consiste nell'apprezzare ciò che hai già ed esserne felice. Attraverso la gratitudine, alleniamo il nostro cervello a vedere elementi positivi anche in situazioni spiacevoli. Questo non solo ci rende più felici, ma può anche migliorare la nostra capacità di risolvere i problemi.*



## LO SAPEVI?

**LA GRATITUDINE INCORAGGIA LE EMOZIONI POSITIVE,  
VALORIZZA I RICORDI E LE ESPERIENZE, MIGLIORA LA SALUTE  
E FAVORISCE RELAZIONI SOLIDE E BELLE.**

**Come puoi trarre il massimo dalla  
positività che deriva dalla gratitudine?  
Tenendo un diario della gratitudine!**





# IL MIO BARATTOLO DELLA GRATITUDINE

*Cinque cose che oggi mi hanno fatto provare gratitudine*

.....

.....

.....

.....

.....

*Nei confronti di chi ho provato gratitudine e perché?*

*Gli hobby e le attività che amo di più*

*- La persona o le persone che mi hanno reso la vita un po' più facile in questo periodo*

.....

.....

.....

.....

.....

*Le lezioni che ho imparato*

.....

.....

.....

.....

.....





# INIZIA A SCRIVERE UN DIARIO PERSONALE

Oltre ad avere un diario della gratitudine, puoi effettivamente utilizzare una pratica chiamata "diarioterapia". Ti può aiutare a gestire le emozioni e a migliorare la tua salute mentale.

Usa il diario per scrivere qualsiasi cosa, dai pensieri che ti passano per la testa alle sensazioni che sente il tuo cuore!



*Scrivere può avere veramente una funzione terapeutica. Ti consente di organizzare i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, bandire la negatività e riprendere il controllo su certe difficoltà.*

## LO SAPEVI?

TENERE UN DIARIO PUÒ AIUTARTI A DARE UN SENSO ALLE COSE, SCONFIGGERE LO STRESS E MIGLIORARE IL TUO UMORE!

# QUINDI, COSA PUOI SCRIVERE SUL TUO DIARIO?

1. *Annota le tue esperienze quotidiane.*
2. *Trova la giusta motivazione o prepara un discorso motivazionale.*
3. *Prendi nota dei tuoi obiettivi personali e di come raggiungerli.*
4. *Tieni un registro delle sfide che hai affrontato e delle azioni compiute.*
5. *Disegna o crea un collage per esprimere quello che non ti viene a parole.*



# DISCORSO MOTIVAZIONALE MENSILE



## LE MIE INTENZIONI

Large empty rectangular box for writing intentions.

## PERCHÉ RIMANGO CONCENTRATO

Three horizontal arrow-shaped boxes pointing left, for writing reasons for staying focused.

## COSE CHE AMO DI ME

Three banner-shaped boxes for writing self-love affirmations, numbered 1, 2, and 3.

## IDEE PER LA CURA DI SÉ

Large empty rectangular box with horizontal dashed lines for writing self-care ideas.

Large empty rectangular box with horizontal dashed lines for writing thoughts.

## PENSIERI FELICI



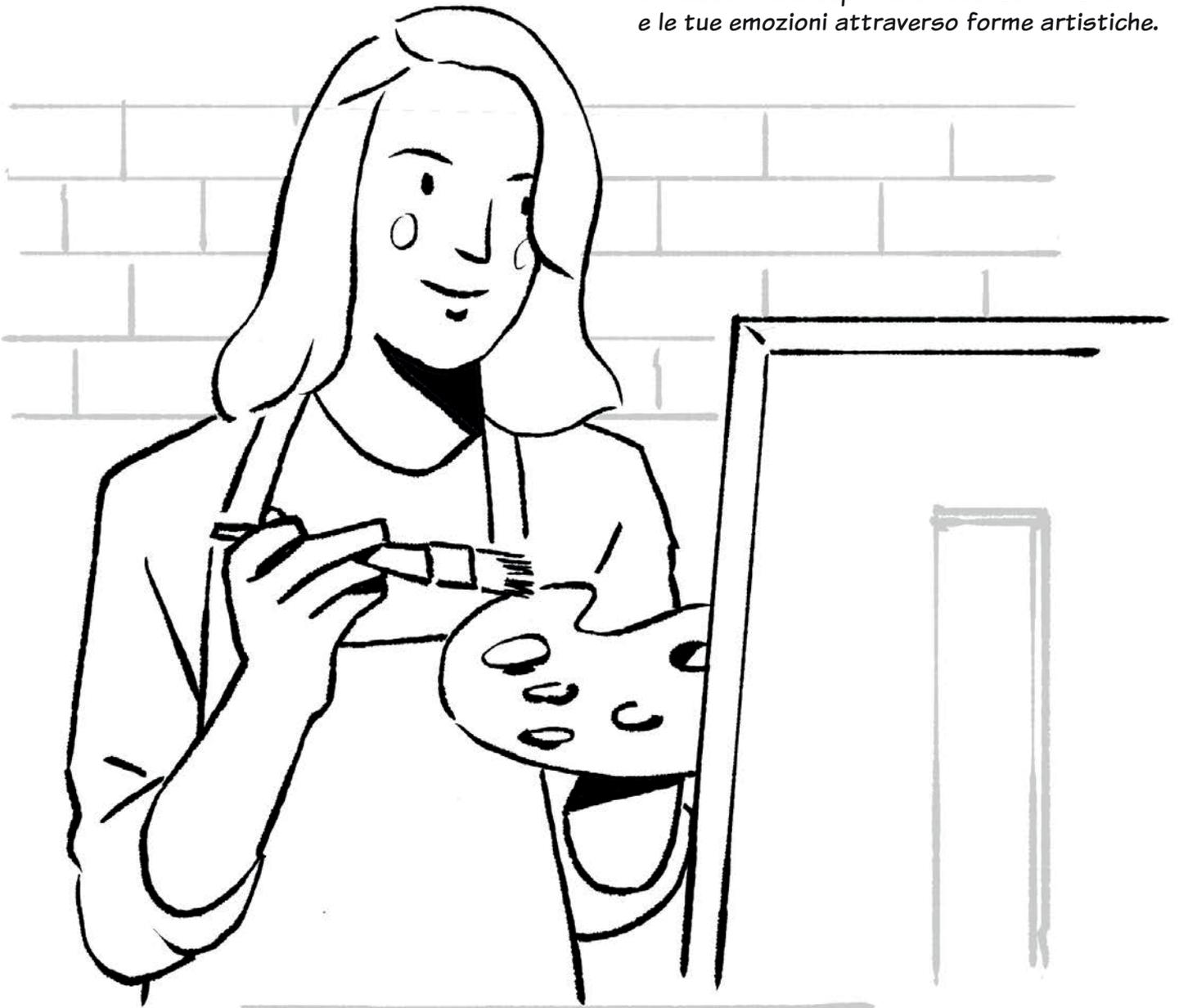


# PROVA A ESPRIMERTI ATTRAVERSO L'ARTE E I COLORI

*L'arte e la cromoterapia possono aiutarti a rilassarti, comunicare ed esprimerti. Questo tipo di terapia comprende il disegno, la pittura, la scultura, la colorazione e molte altre diverse forme creative.*

## LO SAPEVI?

*L'arte e la cromoterapia servono a rilassarti e a esprimere i tuoi sentimenti e le tue emozioni attraverso forme artistiche.*



*Non essere duro con te stesso se il risultato finale non ti soddisfa: non è importante. Ciò che conta è il processo e l'esperienza.*

## COSA PUOI FARE?

**1.**

*Usa le pagine di questo libro di attività per colorare e/o dare vita alla tua arte.*



**2.**

*Se hai scelto di colorare o disegnare, non avere paura di lasciarti andare e divertirti aggiungendo colori e tratti, sovrapposizioni, dettagli, ecc...*

**3.**

*Non pensare troppo. Lasciati guidare dal tuo intuito.*

**4.**

*Ascolta un po' di musica o trova ispirazione in ciò che ti circonda.*



**5.**

*Quando hai finito, rifletti sulla tua creazione, su come ti sei sentito durante il processo creativo e quando poi hai finito.*



COLORIAMO!

Make  
TODAY  
Amazing



Stampa tutte le  
pagine che vuoi.





*Medici Senza Frontiere è un'organizzazione medico-umanitaria internazionale e indipendente, che fornisce soccorso di emergenza a persone prive di assistenza sanitaria colpite da conflitti armati, epidemie, pandemie e calamità.*

*Offriamo assistenza in base alle necessità dei nostri pazienti, indipendentemente da provenienza, religione, genere o appartenenza politica. La salute mentale e il supporto psicosociale sono parte integrante del nostro intervento in oltre 80 paesi in tutto il mondo.*

*Per saperne di più, vai sul nostro sito [www.msf.it](http://www.msf.it)*

*Questo libro di attività include elementi estratti dall'opuscolo sulla salute mentale realizzato dal team di Medici Senza Frontiere in Indonesia.*

**© Doctors Without Borders 2021**

