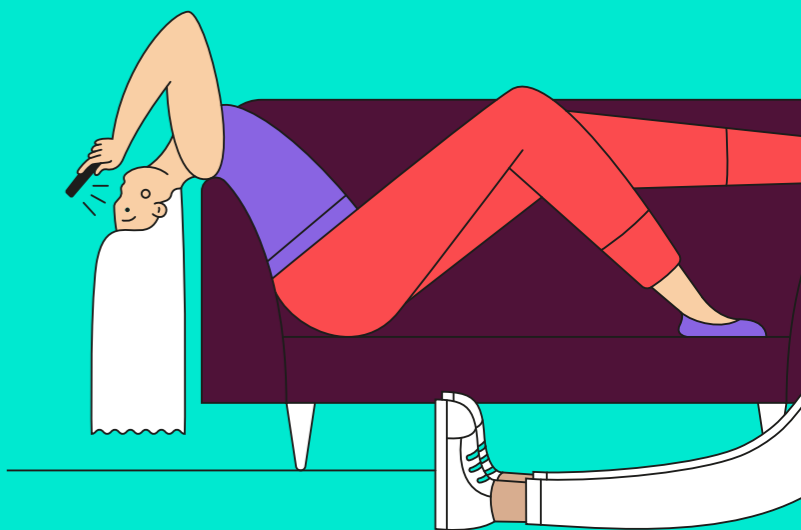


- Cos'è la salute mentale?
- Come coltivare il proprio benessere e prendersi cura di sé?
- A chi rivolgersi in caso di bisogno?

Salutepsi.ch

Per la promozione della salute mentale nei Cantoni latini



Salutepsi.ch è una campagna per la promozione della salute mentale – la principale dedicata a questo tema nei Cantoni latini – che mira a informare e sensibilizzare la popolazione. Uno dei messaggi principali evidenzia l'importanza di prendersi cura della propria salute mentale, tanto quanto si fa per la salute fisica. Salutepsi.ch mira anche a favorire le conoscenze sulla salute mentale in generale e sulle risorse a disposizione per affrontare con maggiore equilibrio e fiducia le sfide e le difficoltà che ogni persona può incontrare nel corso della propria vita.

La campagna si rivolge a tutta la popolazione, ma anche a gruppi specifici di persone e alle professioniste e ai professionisti a contatto con questi gruppi. Le informazioni e i messaggi chiave sono sviluppati e diffusi in collaborazione con i partner sul territorio sulla base dell'evidenza scientifica.

Salutepsi.ch

Di cosa si tratta?

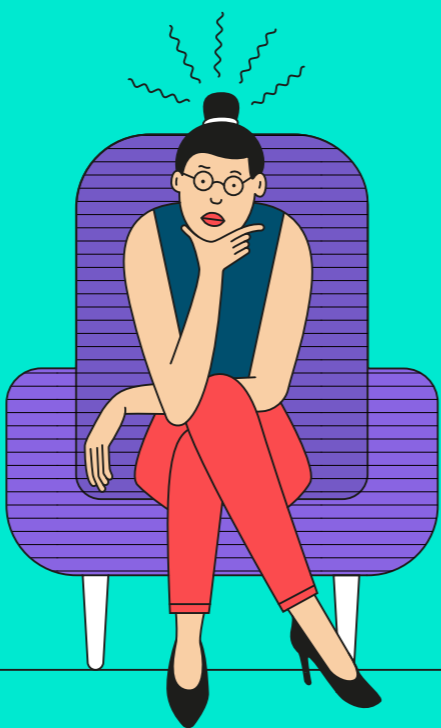
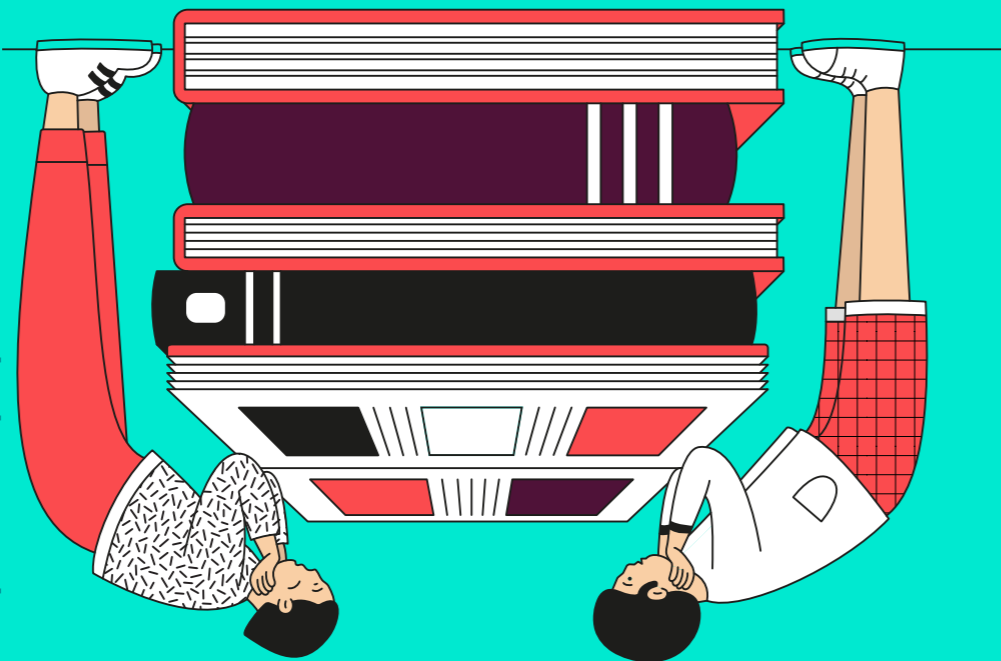
Salutepsi.ch è gestita dai Cantoni romandi e dal Ticino in collaborazione con la Coraasp (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique), sotto la responsabilità della Conferenza Latina degli Affari Sanitari e Sociali (CLASS) e con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Salutepsi.ch

Come agisce?

Salutepsi.ch informa, sensibilizza e orienta in merito alla salute mentale attraverso una serie di canali e attività:

- Sito web con oltre cinquanta contenuti tematici che raccolgono informazioni, spunti di riflessione, suggerimenti, risorse e testimonianze.
- Contributi di persone esperte e testimonianze sotto forma di video, podcast e testi.
- Lista di offerte d'aiuto e sostegno disponibili nella Svizzera latina (cantoni romandi e Ticino).
- Pubblicazione di contenuti sui social media (Instagram e Facebook).
- Rubrica dedicata a professioniste e professionisti non specializzate/i in salute mentale, con risorse e strumenti utili, come corsi di formazione, opuscoli, manuali di riferimento su tematiche e/o gruppi specifici di persone.
- Collaborazioni con i partner sul territorio.
- Comunicazione nelle tre lingue nazionali.



Salutepsi.ch

Perché?

- La salute mentale ci riguarda tutte e tutti. Si stima che una persona su due, almeno una volta nella vita, soffra di un problema di natura psicologica. Prendersi cura della salute mentale e coltivarla nel corso della vita è fondamentale.
- Conoscere le risorse disponibili – e usarle in caso di bisogno – è il primo passo per affrontare con maggiore equilibrio e fiducia le situazioni complesse.
- Il disagio psichico è tutt'oggi un argomento tabù. Oltre a ostacolare la richiesta di aiuto, i tabù favoriscono la stigmatizzazione. È quindi fondamentale modificare le rappresentazioni errate per favorire una maggiore apertura verso la salute mentale e destigmatizzare il disagio psichico.

La salute mentale: mito e realtà

 **Chiedere aiuto significa essere deboli**

 **Chiedere aiuto significa prendersi cura di sé**

Può capitare a qualsiasi persona di provare malessere o di essere confrontata con situazioni di vita difficili da affrontare da sola. A volte è necessario il sostegno di una persona cara o l'aiuto di una o un professionista. Chiedere aiuto non è segno di debolezza e permette di trovare eventuali soluzioni ai propri problemi.

 **La salute mentale non mi riguarda**


 **La salute mentale ci riguarda tutte e tutti**


Ogni persona può prendersi cura della propria salute mentale. Nel corso della vita, chiunque può essere toccata/o, in maniera più o meno diretta, da un problema di natura psicologica.

 **La solitudine è sempre una scelta**

 **La solitudine a volte è forzata**


Prendersi del tempo da trascorrere in solitudine può permettere di ricaricare le batterie e "ritrovare" se stessi/e. Ma non sempre è una scelta e quando è accompagnata da sofferenza e isolamento sociale, può essere fonte di malessere. Avere relazioni sociali di qualità è essenziale per il benessere. Chiunque può diventare risorsa per un'altra persona, sostenendola nei momenti difficili.

 **Per sentirsi bene, basta tirarsi insieme e sforzarsi un po'**

 **La salute mentale non è una questione di volontà**

Le difficoltà psichiche non sono un segno di debolezza o mancanza di forza di volontà. Così come non si sceglie un dolore fisico, neppure soffrire per un disagio psichico è una scelta. È importante ricevere comprensione e supporto dalle persone care e dalla comunità, e chiedere aiuto, se necessario rivolgendosi a una o un professionista.

 **Un disagio psichico ti compromette per sempre**

 **Ristabilirsi con un disagio psichico è possibile**

Essere e sentirsi in buona salute mentale è possibile anche per chi soffre di un disagio psichico. Ristabilirsi significa imparare a convivere con le proprie fragilità e avere al contempo una buona qualità di vita.

 **Parlare non serve a nulla**

 **Parlare può fare la differenza**

A causa dello stigma legato alla salute mentale e alla paura di essere giudicati, può risultare difficile esporsi e condividere le proprie preoccupazioni e sofferenze. Eppure, condividere con altre persone le proprie difficoltà è importante per trovare il prima possibile sostegno e eventuali soluzioni.

 **La salute mentale è una questione personale**


 **La salute mentale riguarda la collettività**

Ogni persona può essere una risorsa preziosa per favorire la salute mentale di chi la circonda. Una società inclusiva, senza discriminazioni e che rispetta tutte le persone contribuisce a promuovere la salute mentale individuale e collettiva.

 **La salute mentale è una condizione definitiva**

 **La salute mentale si coltiva nel corso della vita**

La salute mentale non è una condizione statica e immutabile, ma è influenzata dalle sollecitazioni della vita e per questo evolve, richiedendo una costante ricerca di equilibrio. Diversi fattori possono modificare questo equilibrio. Con l'attivazione di risorse interne ed esterne e un sostegno adeguato, è possibile affrontare più serenamente le sfide e le difficoltà che si incontrano.

 **Tutte le persone sono uguali quando si tratta di salute mentale**

 **Le fragilità e le risorse non sono le stesse per tutte le persone**

La salute mentale è influenzata da caratteristiche personali, ma anche dal contesto sociale e dall'ambiente in cui si vive. Alcuni fattori hanno un effetto protettivo per il benessere, mentre altri possono comprometterlo. Ogni persona è esposta a fattori diversi.

