



Healthy Communities

Modul 7

Salute Mentale



Cofinanziato
dall'Unione europea

Partner coinvolti:



www.bgz-berlin.de
Germania



www.eurocultura.it
Italia

www.gesundheitbb.de
Germania

www.stowarzyszeniestop.pl
Polonia



www.caritas-wien.at
Austria

Informazioni sul progetto

Con il nostro progetto **Healthy Communities**, illustriamo il contributo che l'educazione degli adulti può dare nel rafforzare le competenze sanitarie di tutti i cittadini (inclusi e soprattutto i gruppi con minori opportunità), contrastando la marginalizzazione e rafforzando la partecipazione e l'impegno. Una lacuna dei programmi attuali di sviluppo delle competenze sanitarie è che non raggiungono tutti i gruppi della popolazione. Il team del progetto ha scelto di concentrarsi sulla comunità locale, in particolare attraverso il collegamento con l'ambiente di vita nella comunità, che finora è stato sviluppato solo in modo elementare.

MODULO 7 Salute mentale

autore(i) (nome e cognome): Agnieszka Książek

contatto preferenziale: aga-ks@wp.pl

Di cosa tratta questo modulo?

- *Scrivi 1 paragrafo- Useremo questa descrizione nell'ulteriore completamento dei materiali come introduzione/descrizione generale del modulo, anche quando promuoviamo il corso*

Questo modulo mira a rafforzare le competenze degli educatori nel prendersi cura del benessere e nell'affrontare lo stress, sia personale sia delle persone con cui lavorano.

IV- RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- *per modulo- ne abbiamo bisogno per la certificazione delle micro credenziali dei partecipanti al corso)*
- *si prega di fare riferimento al modello SKA, se possibile: Competenze, Conoscenze, Attitudine - vorremmo mantenere lo stesso schema di presentazione del contenuto*

Abilità:

1. sviluppare la capacità di prendersi cura del benessere personale e di far fronte allo stress in situazioni sociali e professionali.
2. Rafforzamento delle competenze assertive.
3. Sviluppare competenze nel fornire un primo soccorso psicologico.

Conoscenze:

1. integrare le conoscenze relative al benessere e alla prevenzione delle crisi psicologiche,
2. integrare le conoscenze sugli aspetti psicobiologici dello stress,
3. apprendere tecniche per lavorare con le risorse basate su un approccio focalizzato sulla soluzione.

Atteggiamento:

1. rafforzare il senso di competenza nell'affrontare situazioni che richiedono supporto psicologico
2. sviluppare un atteggiamento di lavoro basato sulle proprie risorse, sulla base della metodologia dell'approccio focalizzato sulla soluzione.

VI- SCENARIO DETTAGLIATO

- Si prega di segnare, se sono previste parti digitali, e cosa si intende preparare, ad esempio registrare un film, preparare una presentazione PowerPoint o Prezi, registrare un podcast ecc.
- Si prega di pianificare i moduli per un massimo di 2-3 ore di apprendimento; La costruzione preferita è in parte digitale e in parte in loco con gli altri partecipanti per discussioni e chiarimenti
- È possibile collegare altri materiali a cui si desidera fare riferimento

Modalità di consegna **X** in loco **X** online- guidato online- autoapprendimento ibrido

SESSIONE 1	
Durata	70 minuti
Titolo	Prevenzione dello stress
Descrizione	
Introduzione (15 minuti)	Introduzione: - Presentazione del programma - Cosa accadrà e cosa non accadrà - raccogliere i bisogni e gli obiettivi dei partecipanti, - Riferimento al contratto
Prevenzione di situazioni stressanti 10 minuti 30 minuti	Parte I. Integrazione e riscaldamento, introduzione al tema. I partecipanti lavorano in gruppo e rispondono alla domanda: D1: Quali sono i miei modi costruttivi di affrontare lo stress? (3 persone per gruppo, 3min per persona)= 10min Parte II. Carte attive I partecipanti lavorano in gruppo. Al partecipante vengono poste 3 domande dai suoi colleghi tratte dalle Active Card. La quarta domanda, la persona sceglie per se stessa. Gli ultimi minuti sono dedicati ad una riflessione di gruppo e alla realizzazione di una mappa delle risorse (sul pavimento o sulla lavagna a fogli mobili). (4 persone per gruppo, 6min a persona + tempo per la riflessione)
10 minuti	Parte III. Input teorico Un formatore riassume il lavoro e condivide con l'esperto il contributo di: - Fattori scatenanti dello stress

Turno conclusivo 5 minuti	- Resilienza - Risposta individuale allo stress Idea generale: la resilienza è una forma di prevenzione, non un intervento quando la crisi è già presente. Si costruisce in anticipo, sviluppando e rafforzando le proprie risorse personali, alle quali possiamo fare riferimento quando ne abbiamo bisogno. Una metafora utile è quella del dentista: facciamo controlli regolari per prevenire i problemi, senza aspettare che il dolore diventi forte. Questa parte prevede un breve input teorico, preparato dal formatore, per introdurre i concetti principali e l'approccio basato sulla metodologia orientata alla soluzione. Ai partecipanti viene chiesto di condividere uno per uno la risposta, formulata in 1 parola, alla seguente domanda: D 3: Quale risorsa della tua resilienza apprezzi di più in te stesso?
Materiali/ Equipaggiamento/ Requisiti speciali per lo spazio	Carte 'Active Cards'. Spazio per lavorare comodamente in team di 4-5 persone
Commenti aggiuntivi	Vale la pena leggere gli input teorici prima che la sessione abbia luogo. Se l'attività si svolge in loco, assicurati di stampare le Active Card.
Istruzioni per i partecipanti	
Ulteriori commenti per il trainer	

SESSIONE 2	
Durata	55 minuti
Titolo	Primo soccorso psicologico
Descrizione	Introduzione: come capire l'aiuto professionale: cos'è e cosa non è <u>Metodo</u>: role play, lavoro su casi di studio
Introduzione	Introduzione cos'è l'aiuto psicologico in riferimento alle esigenze dell'input della teoria della persona.
5 minuti	Lavoro di gruppo con divisione dei ruoli, basato sulla metodologia del teatro*.

Commenti aggiuntivi	Il modulo richiede la lettura dei materiali teorici prima dell'implementazione. Il riferimento al contratto deve richiamare le norme di sicurezza. Volantino Preparare la presentazione con la maggior parte degli input teorici (da utilizzare facoltativamente dal formatore)
Istruzioni per i partecipanti	
Ulteriori commenti per il trainer	

SESSIONE 3	
Durata	55 minuti
Titolo	Solitudine: routine o sfida
Descrizione	
Introduzione 10 minuti	Attività di riscaldamento (Warm-up). Ai partecipanti viene chiesto di condividere le sfide che incontrano quando sperimentano la solitudine dei loro clienti con condivisione libera in plenaria. Il formatore raccoglie/riassume ciò che è stato menzionato e condiviso, creando un ponte per guardare un video - "Vediamo le esperienze di una persona che lavora nella comunità locale".
Video (10 minuti)	Video – intervista / racconto di un animatore sociale che lavora con persone che vivono la solitudine, menzionando l'importanza di mantenere i confini.
Discussione 25 minuti	Video 1 - A proposito di solitudine, paura di avere paura e di essere vicini a se stessi (3:38) Video 2 - Informazioni sui tipi di solitudine e le sue fonti (3:12) Video 3 - Una storia di Joanna - su come sostenere gli altri (6:22) Video 4 - A proposito del ruolo di un sostenitore: i suoi confini e la cura di sé (5:12) Come rispettare i confini: i partecipanti condividono in plenaria le risposte alle seguenti domande:
Turno conclusivo	D1: Come affrontare la sfida di lavorare con il senso di solitudine di un'altra persona e mantenere il rispetto per i propri limiti?

10 minuti	Q2: Come costruire una rete di supporto per sé stessi e con le persone intorno a noi, per non rimanere soli quando si aiutano gli altri? Q3: Qual è il mio obiettivo personale da questa sessione? – la condivisione in plenaria.
Materiali/ Equipaggiamento/ Requisiti speciali per lo spazio	Video. Proiettore, computer e altoparlanti, Wi-Fi.
Commenti aggiuntivi	
Istruzioni per i partecipanti	
Ulteriori commenti per il trainer	Assicurarsi che l'apparecchiatura sia compatibile e che venga visualizzato il video con audio senza disturbi. Potrebbe valere la pena scaricare il video in anticipo.

MODULO 7 - Salute mentale

Autore: Agnieszka Książek

Materiali per guide sanitarie

Primo soccorso emotivo. Che cos'è e come fornirlo in modo efficace.

Il primo soccorso emotivo è la capacità di rispondere in modo costruttivo quando tu o qualcuno intorno a te vivete una crisi emotiva o psicologica. Una crisi emotiva è temporanea. Nella maggior parte dei casi riusciamo a superarla da soli. Tuttavia, ci sono persone che, a seguito di determinati eventi, hanno bisogno dell'aiuto di altre persone per tornare a un funzionamento ottimale. Il supporto emotivo fornito loro in una fase precoce spesso determina il loro ritorno al benessere.

Il primo soccorso emotivo in una crisi comprende vari interventi che possiamo intraprendere in risposta ai cambiamenti nel comportamento osservati nelle persone, percepiti come segnali di avvertimento di problemi emotivi o mentali.

È l'equivalente del primo soccorso medico, che vale la pena utilizzare in situazioni di difficoltà o traumi emotivi.

Gli obiettivi più importanti del primo soccorso emotivo sono:

- notare i bisogni della persona, comprendere le difficoltà che sta vivendo e comprendere la gravità della situazione raccogliendo le informazioni fattuali disponibili;
- aiutare ad alleviare gli stati emotivi spiacevoli;
- assistenza nell'individuazione delle risorse e delle fonti di sostegno, nonché nella selezione delle forme di assistenza più appropriate e, se necessario, nel coinvolgimento di altre persone o servizi.

Tre aree da considerare nel processo di primo soccorso emotivo:

1. Fatti – cosa sta succedendo/è successo...
2. Identificare le emozioni senza giudicarne il valore
3. Risposta – intervento in risposta ai bisogni segnalati

Crisi e stress

Una persona in crisi sperimenta lo stress. Lo stress, a sua volta, influisce sul funzionamento del cervello. Quando viviamo sotto stress per molto tempo, in un certo senso non siamo noi stessi, ad esempio non pensiamo razionalmente - allora alcune strutture del cervello umano funzionano in modo diverso, contribuendo alle difficoltà nell'affrontare i problemi. Questi



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

cambiamenti biologici fanno sì che il modo di percepire la realtà e di reagire ad essa si restringa in modo significativo, il che può manifestarsi in casi estremi di ansia o depressione.

Come funziona una persona in crisi?

Se una persona in crisi non riceve un aiuto adeguato e non si sente sollevata, la crisi può causare cambiamenti e persino disturbi funzionali in molte aree. Vale la pena ricordarlo e cercare di capirlo, perché capita spesso di fornire aiuto emotivo a persone che vivono stati prolungati di difficoltà, solitudine e crisi affettive. Essere consapevoli di questi cambiamenti come conseguenze di difficoltà a lungo termine ci renderà più facile accettare il comportamento e le reazioni della persona, e quindi aiutare in modo più efficace.

Cosa possiamo aspettarci?

Nell'area dei sentimenti possono dominare: tristezza, paura, rabbia, dolore, paura, rabbia, disperazione, dubbio, impotenza, solitudine, impotenza, senso di colpa, vergogna, senso di minaccia, dubbio.

Nell'area dei pensieri - il contenuto appare spesso esprimendo confusione cognitiva, difficoltà nel formulare giudizi chiari e nel controllare razionalmente la situazione, ad esempio: è finita; Disperazione; Questa è un'ingiustizia; Non ce la faccio più; Penso che sto impazzendo; Ci deve essere una via d'uscita; Cos'altro può succedermi? Sono inutile; È stata colpa mia; Cosa penseranno gli altri?; Non c'è via d'uscita. La capacità di valutare realisticamente la realtà può essere ridotta a favore di pensieri di rassegnazione, così come la capacità di concentrarsi e ricordare.

Nell'area del comportamento, sono spesso scoordinati e talvolta autodistruttivi. Le persone in crisi possono abusare di farmaci o alcol, ritirarsi dal contatto con altre persone, spesso non sono in grado di svolgere le attività quotidiane e rinunciare al piacere.

Nella zona del corpo - vivere una crisi emotiva influisce anche sul funzionamento del corpo, che può manifestarsi in problemi di sonno (insonnia o sonnolenza eccessiva), problemi alimentari (perdita o aumento dell'appetito), mancanza di forza, tensione, infezioni frequenti

Molte persone che si occupano di aiuto psicologico ed emotivo sottolineano che molto spesso il fattore chiave che sostiene la fornitura di un aiuto efficace è l'attenzione al senso di solitudine della persona a cui forniamo aiuto. La solitudine è una sensazione spesso vissuta nel mondo moderno, e la sensazione soggettiva di solitudine può essere provata anche da persone che apparentemente funzionano bene nell'ambiente sociale.

Vale la pena tenere conto di questo aspetto quando si contatta la persona che stiamo aiutando. Questo ci aiuterà a comprendere e superare professionalmente le difficoltà presentate a livello



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

di sentimenti e pensieri, nonché i comportamenti non standard della persona con cui lavoriamo. Allo stesso tempo, possiamo anche osservare che quando accompagniamo sinceramente una persona, la sensazione di solitudine si attenua - insieme ad essa, diminuiscono anche le difficoltà sopra descritte nell'area delle emozioni, dei comportamenti e dei pensieri, e persino della fisiologia.

Quali competenze possono aiutarti nel processo di fornitura di primo soccorso emotivo?

1. Ascolto attivo

L'ascolto attivo è un passo essenziale per fornire aiuto emotivo e un elemento molto importante per costruire il contatto. Se trascurato o eseguito in modo errato, può comportare che la persona non sia aperta alla collaborazione.

- Inizia "notando" qualcuno che potrebbe aver bisogno di aiuto. Assicurati di non sbagliare e di leggere correttamente i segnali. Chiedile se le piacerebbe parlare? Le è successo qualcosa di difficile? Fagli sapere che noti che sta succedendo qualcosa. Mostra la tua disponibilità a sostenere
- Rispetta il diritto della persona a non accettare aiuto, ma dimostra anche che sei lì e pronto a fornirlo.
- Stai zitto, non aver paura del silenzio, dai alla persona il tempo di sviluppare la sua espressione e abituarsi al contatto con te.
- Non interrompere o fare troppe domande.
- Non giudicare o consolarti dicendo che non è successo nulla.
- Conferma che stai ascoltando annuendo e parafrasando.

2. Attenzione ai bisogni della persona

Rafforza il senso di sicurezza e di sostegno nell'affrontare le emozioni difficili. Prestare attenzione ai bisogni aiuta a fornire un sostegno per far sentire meglio la persona, per stabilizzare la sua condizione e per superare gradualmente la crisi.

Ti aiuta a determinare ciò che è più importante ora, organizzare i passaggi che devono essere compiuti e stabilire le priorità. Aiuta a ridurre l'ansia, porta sollievo e risveglia la convinzione che tutto può essere controllato.

- Chiedi cosa è più importante per questa persona in questo momento?
- Di cosa ha bisogno?
- Qual è il più difficile?
- determinare quali bisogni possono effettivamente essere soddisfatti, quando, da chi, questo aiuterà ad ancorare la persona nel senso di essere in grado di apportare un cambiamento alla propria situazione



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

3. Realizzazione degli interventi

Preparare un intervento significa creare un piano e una strategia d'azione a breve termine. Il suo scopo è quello di mobilitare una persona in crisi ad agire utilizzando le proprie risorse e i propri metodi per affrontare situazioni difficili. Quando si progetta un intervento, si tenga in considerazione:

- Parlare delle risorse, dei punti di forza e dei modi di affrontare le difficoltà della persona che ancora funzionano,
- Cerca di determinare azioni specifiche che possano aiutarti a superare un momento difficile, tra cui un aiuto particolarmente pratico nella ricerca di soluzioni, istituzioni, informazioni che possono essere utilizzate e prevenire ulteriori possibili effetti di eventi negativi
- Assicurati di determinare insieme le soluzioni più utili in una determinata situazione, comprese le soluzioni proposte e selezionate dalla persona supportata.
- Rimani connesso. Controlla almeno una volta dopo la conversazione per vedere se la persona ha bisogno di ulteriore aiuto.
- Se noti sintomi duraturi di esperienze difficili, indirizza la persona a cercare un supporto professionale.

Se vuoi fornire aiuto emotivo, prenditi cura anche dei tuoi bisogni, comfort e benessere, perché una delle condizioni chiave per fornire efficacemente aiuto psicologico è la buona condizione mentale ed emotiva della persona che lo fornisce.

- Caratteristiche come la pace, l'autocontrollo, l'accettazione, la gentilezza, la cura, il pensiero razionale, la concentrazione e l'energia ti aiuteranno. Se mancano, sarà difficile prendersi cura dell'altra persona e potresti esporti a un peso eccessivo.
- È importante valutare onestamente la tua capacità di aiutare in questo momento, in questa particolare situazione di crisi.
- È necessario tenere conto dei propri problemi personali e familiari, che, sotto l'influenza di oneri aggiuntivi, possono causare un forte stress e reazioni psicosomatiche inaspettate.

Infine, vale anche la pena segnare i confini, cioè definire cosa non è il primo soccorso emotivo e chi ha bisogno di un supporto più avanzato.

- non è psicoterapia
- non sta entrando in una discussione approfondita su una determinata situazione



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

- non è fare pressione su una persona per parlare in dettaglio dei propri sentimenti e reazioni a un determinato evento
- non è consigliare e dare soluzioni specifiche, ma piuttosto indicare tante possibili soluzioni e motivare la persona a utilizzare attivamente le proprie risorse
- Questo non è un aiuto riservato solo ai professionisti

Persone che hanno urgente bisogno di un supporto più avanzato, quando la situazione è al di là di te...

- Persone con lesioni gravi e pericolose per la vita che richiedono cure mediche.
- Persone la cui condizione mentale è così precaria da non essere in grado di prendersi cura di se stesse, dei propri figli o di altre persone a carico.
- Persone che potrebbero farsi del male.
- Persone che possono danneggiare gli altri.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

MODULO 7 - Salute mentale

Autore: Agnieszka Książek

Materiali per guide sanitarie

Stress

Lo stress è la reazione del corpo a uno stimolo, un fattore di stress. Lo stress si verifica quando percepiamo le richieste del fattore di stress come maggiori delle nostre capacità attivando una risposta nel nostro corpo.

Secondo Hans Seyle, sperimentiamo due tipi di stress:

1. **eustress** – stress positivo, inteso in termini di risposta del corpo che promuove la salute ai fattori di stress; Eustress motiva e stimola lo sviluppo, il cambiamento e il raggiungimento degli obiettivi
2. **distress** - stress negativo che consuma le nostre risorse, ci esaurisce, che può portare a malattie e crisi mentali

Lo stress è un fenomeno che ci accompagna ogni giorno. A volte non siamo consapevoli della sua esistenza, altre volte ci colpisce così fortemente da rendere difficile il funzionamento quotidiano. Sappiamo che è impossibile eliminare lo stress dalla vita, ma ci sono metodi per affrontarlo e organizzare la vita quotidiana in modo da ridurre il più possibile i fattori di stress.

È importante distinguere tra stress e fattore di stress. Un fattore di stress è solo uno stimolo e possiamo scegliere come rispondere a questo stimolo. Possiamo facilmente osservare nel mondo che ci circonda che le persone reagiscono in modo diverso a situazioni simili o uguali. Naturalmente, questa reazione dipende da diversi fattori, ma ce ne sono alcuni che possiamo influenzare: consapevolezza e competenza riguardo alle reazioni costruttive agli stimoli stressanti. Vale la pena tenere conto di questi fattori e sviluppare sia l'autoconsapevolezza che le competenze riguardo ai modi costruttivi di affrontare lo stress e costruire il benessere personale.

La seconda questione importante è la cosiddetta chiusura del ciclo della risposta allo stress. Uscire da una situazione stressante non deve significare porre fine alla risposta allo stress del corpo o affrontare lo stress.

Il passaggio costruttivo del ciclo di reazione allo stress si basa sul passaggio consapevole di tre fasi:

- esperienza dello stato di mobilitazione,
- utilizzare l'energia in modo attivo,
- transizione verso uno stato di sicurezza.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

"Nella maggior parte delle situazioni nell'Occidente moderno e post-industriale, lo stress stesso ci ucciderà prima del fattore di stress, a meno che non facciamo qualcosa. Qualcosa per completare il ciclo di risposta allo stress. Mentre tu hai a che fare con i fattori di stress quotidiani, il tuo corpo affronta lo stress..." (Dott.ssa Emily Nagoski, Amelia Nagoski)

Un esempio di come possiamo lavorare consapevolmente per ridurre le reazioni allo stress è il contatto con un innesco emotivo. I fattori scatenanti di solito iniziano da esperienze precedenti della nostra vita che sono state difficili per noi e non sono state risolte positivamente. Emergono nelle nostre emozioni quando viviamo situazioni simili o in qualche modo correlate a quelle del passato. Le nostre reazioni tendono quindi ad essere eccessive, a volte inadeguate alla situazione e ci causano grande disagio.

Se vuoi migliorare consapevolmente il tuo comfort quando tocchi un grilletto, vale la pena seguire i seguenti passaggi:

1. Pensa e rispondi alla domanda: cosa ti tocca davvero nella situazione che stai vivendo? Diventare consapevoli da dove proviene la nostra reazione ci permette di comprendere meglio la situazione
2. "Fermati" regolando consapevolmente il tuo respiro e il contatto con i tuoi sensi: questo ti aiuta a tornare dal passato al Qui e Ora. Un innesco emotivo spesso ci priva della chiarezza di pensiero e il contatto con il corpo aiuta a calmarsi
3. Pensa a cosa puoi cambiare nelle tue reazioni e controlla se questo cambiamento porta l'effetto che desideri
4. Se ritieni che le tue azioni non stiano portando i risultati di cui hai bisogno, chiedi aiuto a uno specialista.

A volte capita che lo stress che viviamo si trascini nel tempo. Questa condizione spesso ci esaurisce notevolmente e, di conseguenza, rende permanentemente difficile il funzionamento in varie sfere della vita. I praticanti dell'approccio incentrato sulla soluzione¹ ci incoraggiano a fare riferimento alle proprie risorse personali che spesso ci hanno aiutato a sopravvivere a situazioni difficili. Puoi farlo nel modo seguente:

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Solution-focused_brief_therapy [10.03.2025]



Pensa a una situazione specifica in cui hai sperimentato uno stress prolungato in un momento precedente della tua vita. Ricorda cosa ti è successo allora e cosa ti ha aiutato a far fronte a questa situazione o condizione.

- Cosa è successo (brevemente!)?
- In che modo il tuo corpo/testa/le tue emozioni si sono prese cura di te (ti hanno dato un segnale che si trattava di stress prolungato)?
- Cosa hai fatto per affrontare questa situazione? Cosa ha funzionato?
- Cosa ti ha aiutato? Cosa ti ha dato forza, da cosa/da chi hai tratto sostegno?
- Cosa porti da questa esperienza alla situazione in cui ti trovi ora?
- Di cos'altro hai bisogno, cosa e chi può aiutarti?

Ricordiamoci anche delle tecniche di respirazione, che possono aiutarci in modo significativo a ridurre le reazioni allo stress. Vale la pena includere nella propria routine esercizi di respirazione consapevole. Di seguito è riportato un suggerimento di uno di essi.

Esercizio

Respirazione consapevole (durata ca. 5 min.)

1. trovare un momento per se stessi, ad esempio fare una pausa dal lavoro o fare questo esercizio la sera,
2. rilassarti, puoi stare in piedi, sederti o chiudere gli occhi se ti aiuta a concentrarti sull'esercizio,
3. Concentra tutta la tua attenzione sulla respirazione: diventa consapevole di come respiri, di come ondeggia il petto, di come l'aria scorre attraverso il naso, di cosa sta succedendo alla testa, al collo, alla pancia, al bacino e ad altre parti del corpo. Mantieni semplicemente la consapevolezza del respiro nel tuo corpo mentre inspiri ed espiri.
4. Respira consapevolmente ma in modo naturale, senza manipolare la respirazione. Durante l'esercizio, prova a sentire quali parti del tuo corpo sono coinvolte nel processo di respirazione? Quando concentri la tua attenzione, cerca: in quale parte del tuo corpo ti senti più calmo? Cosa ti è venuto in mente mentalmente, emotivamente e fisicamente mentre facevi questa pratica? Quali pensieri, sensazioni, sensazioni corporee? Cosa ti ha aiutato a sentirti calmo o ad alleviare la tensione causata dallo stress.

Se, dopo aver applicato questo esercizio più volte, senti di calmarti, provare sollievo o calmare i tuoi pensieri, prova a introdurlo nelle tue abitudini quotidiane.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

MODULE 7 - Mental health

Author: Agnieszka Książek

Materials for health guides

Emotional first aid

3 steps of intervention

STEP 1. Ask for a short description of the difficult situation:

- what facts took place or are taking place?

STEP 2. Spend time talking about the emotions that accompany the person in this situation:

- help to define them and do not judge, even if the person judges themselves; emphasize that they have the right to feel exactly what they feel. Remember that emotions are beyond our control
- also ask how the person's body reacts to the situation they find themselves in. Determine together whether medical assistance is needed.

STEP 3. Ask what the person's needs in the current situation are - what change they need:

- these can cover many areas, not just emotional support
- if the person finds it difficult to define them, you can help them clarify them by asking questions
- then think together which of them the person can satisfy themselves, how they can help themselves. This is a very important moment when providing emotional help because it shows the person that they still have the ability to influence their own life
- also determine what help you can provide
- next, determine whether and what external support the person needs - who can help, what can they do?
- make a list and determine the steps for subsequent actions and contacts with people and institutions
- schedule your next meeting if necessary.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



This publication is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



**CHI HA CAMBIATO
RADICALMENTE IN
MEGLIO LA TUA VITA?
COME?**

**QUALE ATTIVITÀ TI FA
BATTERE PIÙ FORTE IL
CUORE E TI FA SENTIRE
FELICE?**



**COSA TI AIUTA A
PRENDERTI CURA DELLA
TUA ENERGIA OGNI
GIORNO
- NELLA MENTE, NEL
CORPO E NELLO
SPIRITO?**

**COSA O CHI VORRESTI
INVITARE E ACCOGLIERE
NELLA TUA VITA?**

**IN COSA PENSANO GLI ALTRI
CHE TU SIA VERAMENTE
BRAVO (COLLEGHI, CAPO,
AMICI)?**



**COME REAGISCI
QUANDO QUALCUNO
TI CRITICA?**



**QUALE CAMBIAMENTO
POTREBBE DAVVERO
CAMBIARE LA TUA VITA?**



**COSA O CHI TI AIUTA A GESTIRE LE
SITUAZIONI STRESSANTI?**



COME TI PRENDI CURA DEL TUO SVILUPPO PROFESSIONALE?

**COSA RAFFORZA I TUOI RAPPORTI
CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI?**

COSA APPORTI ALLE LORO VITE?



**COSA SIGNIFICA PER TE
PERSONALMENTE IL
TERMINE "SUCCESSO"?**

**IN QUALI SITUAZIONI TI SENTI
LA VERSIONE MIGLIORE DI TE
STESSO E PERCHÉ?**



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

 **Healthy
Communities**





**QUALI SONO I TUOI MODI
COSTRUTTIVI DI RISPONDERE
ALLE SITUAZIONI CHE TI
COSTRINGONO A USCIRE
DALLA TUA ZONA DI
COMFORT?**

**COSA SIGNIFICA PER TE
"ESSERE AL MEGLIO"?
COME SEI ALLORA?**

**QUALI RUOLI O COMPITI TI SI
ADDICONO E TI SENTI A TUO
AGIO NELLO SVOLGERLI?**

**QUALI RISORSE HAI A
DISPOSIZIONE CHE TI AIUTANO
AD AFFRONTARE LE SFIDE?**



**SE AVESSI PIÙ TEMPO PER TE
STESSO, COME LO USERESTI?**

**COSA TI AIUTA A PRENDERE
BUONE DECISIONI?**



**COSA APPREZZANO IN MODO
PARTICOLARE LE PERSONE DI
TE?**

**COSA SIGNIFICA PER TE
"ESSERE AL MEGLIO"?
COME SEI ALLORA?**



**IN QUALI AMBITI DELLA
TUA VITA SENTI UN
EQUILIBRIO INTERIORE?**

**IN QUALE FASE DELLA TUA
VITA TI TROVI OGGI?
IN CHE FASE?
COSA TI PIACE QUI?**



Sviluppato e coordinamento del progetto:

BGZ Berliner Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit mbH
(Associazione di Berlino per la Cooperazione Internazionale)

www.healthycommunities.eu

Partner di progetto

Caritas der Erzdiozese Wien - Hilfe in Not

Eurorcultura

Stowarzyszenie Trenerskie Organizacji Pozarzadowych

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Finanziatore: Unione Europea Erasmus+

Berlino, 2026



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



www.bgz-berlin.de