



Lo scopo di quest'opuscolo – *“Guida pratica: Promuovere il benessere mentale”* è di aiutare le persone a riconoscere l'importanza di promuovere il proprio benessere fisico e mentale.

Le informazioni qui contenute si propongono di assistere le persone a comprendere i fattori che hanno impatto sulla salute, sulla qualità della vita e sul benessere:

- spiegando cosa significa godere di buona salute mentale.
- e cosa si può fare a livello personale per raggiungere e mantenere una buona salute mentale.

Quest'opuscolo è disponibile nelle seguenti lingue: arabo, cinese, farsi, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco e vietnamita.

Altre pubblicazioni disponibili nella serie *“Guida pratica”* includono:

- COME RISOLVERE I PROBLEMI E PORSI DEGLI OBIETTIVI
- STRESS E GESTIONE DELLO STRESS
- DORMIRE BENE LA NOTTE. Quest'opuscolo è disponibile solo nelle seguenti lingue: arabo, cinese, greco, inglese, italiano e maltese.



GUIDA PRATICA:

# Promuovere il benessere mentale



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005.

Quest'opuscolo è stato prodotto dal Transcultural Mental Health Centre. Questa e altre pubblicazioni nella serie "Guida pratica" potranno essere riprodotte citando come fonte il Transcultural Mental Health Centre e possono essere scaricate dal sito [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Prima edizione nel 2005 di:** Transcultural Mental Health Centre  
**ISBN:** 1 74080 0508

**Copie di questa e delle pubblicazioni collegate nella serie "Guida pratica" (oltre ad altre risorse) sono disponibili presso:**

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
PARRAMATTA BC NSW 2150  
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (orario d'ufficio)  
Fax: 61 2 9840 3755 Chiamata gratuita: 1800 648 911  
Email: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au) Sito web: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Disegno e composizione di:** Monica Flannery Design

### Ringraziamenti:

Le informazioni contenute in questo libretto sono state compilate da diverse fonti, pubblicate e non pubblicate.

Il Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ha ottenuto l'autorizzazione ad usare informazioni dalle seguenti pubblicazioni:

Commonwealth Department of Health and Aged Care (2000). Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health – A Monograph, Mental Health and Special Programs Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care, Canberra.

Questa pubblicazione intende fornire solo informazioni generali. Non deve essere usata come sostituto della ricerca d'aiuto professionale. Sulle questioni sollevate in questo libretto, potresti considerare di rivolgerti al tuo medico di famiglia. A pagina 5 di questo libretto vi sono dei numeri telefonici e dei siti web che potresti trovare utili.

## Promuovere il benessere mentale



### Cosa s'intende per buona salute mentale?

Non è facile definire in cosa consista un buono stato di salute mentale. Se poi si considerano questioni complesse come la lingua, la cultura e l'esperienza di immigrazione, si può cominciare ad apprezzare come sia difficile discutere cosa sia la buona salute mentale.

Conseguire una buona salute mentale significa più della semplice assenza di malattie mentali. Si tratta di un benessere emotivo e sociale, in cui la persona può far fronte al normale stress della vita e realizzare il suo potenziale umano. Significa anche poter lavorare in maniera produttiva e contribuire alla vita della comunità.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (1999) descrive la buona salute mentale come uno stato di benessere emotivo e sociale in cui gli individui:

- realizzano le proprie capacità,
- riescono a far fronte ai normali stress della vita,
- possono lavorare in maniera produttiva e fruttuosa,
- sono in grado di contribuire alla comunità (Commonwealth Department of Health and Aged Care, 2000. p.3).





L'ambiente in cui viviamo ha un importante legame con la salute mentale; può influenzare fra l'altro le opportunità che consentono di esercitare controllo sulla nostra vita, di usare le nostre capacità e di partecipare ad attività sociali di sostegno. E' anche importante come individui, gruppi e comunità, essere in grado di porsi degli obiettivi e di sperimentare le opportunità che si presentano.

Per la salute mentale è anche fondamentale:

- avere una posizione sociale stimata,
- un reddito adeguato,
- sicurezza fisica.



Se questi fattori sono presenti a buoni livelli, promuovono il benessere emotivo e sociale, mentre dei livelli bassi possono essere dannosi.



Uno stato positivo di salute mentale è una risorsa che ci consente di gestire con successo la vita. La sua base sta nel miglioramento delle capacità emotive e sociali. La capacità di recuperare emotivamente è di beneficio a noi stessi e a tutta la comunità. I processi psicologici, la maniera in cui pensiamo, sentiamo ed interpretiamo il mondo, e in cui comunichiamo, hanno un effetto sulle interazioni e sulle esperienze a tutti i livelli. Lo sviluppo di capacità personali per migliorare il benessere emotivo e sociale è quindi importante per creare uno stato positivo di salute mentale.

Tra le capacità personali che è importante sviluppare vi sono quelle di:

- gestire i cambiamenti,
- riconoscere, accettare e comunicare i pensieri e i sentimenti (sia positivi, sia negativi),
- formare e mantenere delle relazioni,
- acquisire e sviluppare risorse e capacità, per far fronte allo stress ed alle avversità.



Tutti abbiamo bisogno di nutrire stima di noi stessi e sentire di poter cambiare le cose, di poter controllare e influenzare le nostre esperienze di vita. E' anche importante però accettare che vi possono essere problemi di salute mentale e disturbi mentali, sia in noi che in altre persone, e che le difficoltà che ne derivano si possono superare.



In conclusione, la promozione della salute mentale riguarda la capacità di massimizzare il proprio stato di benessere. Alcuni dei fattori che influenzano la salute mentale sono fuori del nostro diretto controllo, ma altre sono sotto il nostro controllo. Vi sono cose che tutti possiamo fare per promuovere la salute mentale. Fra queste vi sono:

- porsi degli obiettivi realistici,
- mangiare e dormire bene,
- fare esercizio fisico su base regolare,
- parlare con gli altri, condividere i sentimenti e discutere dei problemi,
- accettare noi stessi per quello che siamo,
- lasciare del tempo libero per rilassarci nelle maniere che ci piacciono,
- imparare ad ascoltare gli altri,
- fare lo sforzo di mantenerci in contatto con gli amici,
- coinvolgerci in cose che ci interessano,
- bere sempre con moderazione,
- imparare nuove abilità.



### Alcuni numeri di telefono utili

I numeri del Local Area Health Service (Servizio sanitario locale) sono elencati nelle pagine bianche dell'elenco telefonico, sotto la voce "Health Department of NSW"

### Mental Health Association NSW Inc. (Associazione per la salute mentale)

Tel: 1800 674 200

Se non parli bene inglese, puoi telefonare al Servizio traduttori e interpreti, **Translating and Interpreting Service (TIS)** al 131 450 (servizio gratuito) e chiedi di chiamare a tuo nome il Transcultural Mental Health Centre (fra le 8.30 e le 17.00)

### Transcultural Mental Health Centre (Centro transculturale di salute mentale)

Tel: 02 9840 3800

### Alcuni siti web utili

Mental Health Association NSW Inc.  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multicultural Communications  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

NSW Health Department  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Diversity Health Institute Clearinghouse  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

Se sei interessato a frequentare un corso su uno degli argomenti della "Guida pratica", telefona al Transcultural Mental Health Centre al numero (02) 9840 3800 per registrare il tuo interesse.

Se vivi in un'area rurale e remota del NSW, puoi chiamare il TMHC (telefonata gratuita) al numero 1800 64 8911 per registrare il tuo interesse.