



**CIAO
COME
STAI?**

**BREVE GUIDA SULLA SALUTE MENTALE E IL BENESSERE
PSICOSOCIALE SCRITTA CON E PER GIOVANI MIGRANTI
E RIFUGIATI IN ITALIA**





in support of



UNICEF does not endorse any brand, product or service.

Per garantire che le/i giovani siano supportati nel migliorare la loro salute mentale e il loro benessere, l'UNICEF e la Z Zurich Foundation hanno lanciato una partnership globale. L'obiettivo della partnership è fornire agli adolescenti e ai loro caregiver le competenze necessarie per prendersi cura della propria salute mentale e di quella degli altri, oltre a promuovere connessioni positive, aumentando la consapevolezza, le conoscenze e le azioni. Scopri di più sulla partnership globale qui: <https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation>

A cura dell'Ufficio UNICEF per l'Europa e l'Asia Centrale in Italia
(Paola Galassi, Maddalena Grechi, Estella Guerrera).



Lo **Youth Sounding Board** è un gruppo di ragazze e ragazzi nato nel quadro del programma "Adolescent Wellbeing" supportato in Italia da Zurich Foundation e Zurich Insurance Group. Members: Krishini Srikrishnamoorthy, Tetiana Yurchuk, Zeyad Hashem Mahmud Allderehmin, Cristina D'Agostino, Mohamed Hafez, Elshoery Elsayed Reda Mahmood Hashem, Qasim Mihammad, Sadman Sakib Mir, Saine Saidou, Shehara Galagamage, Mahmadou Korka Balde.

Ringraziamo David Joseph che ci ha affiancate nel nostro percorso.

© Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF), edizione 2024
© Contenuti video UNICEF, Contenuti fotografici UNICEF-Trovato

INDICE

1. Introduzione	3
1.1 Lo Youth Sounding Board	4
1.2 Cos'è la salute mentale?	8
1.3 Differenza tra difficoltà connesse alla salute mentale e “disturbo mentale”	11
2. Il diritto alla salute e al benessere	15
2.1 Principi fondamentali del Diritto alla Salute	16
2.2 I diritti delle persone minorenni	18
2.3 Il diritto alla Salute per le persone neomaggiorenni e adulte	20
3. Miti e leggende sulla salute mentale	29
4. In contatto con le nostre emozioni	35
4.1 Cosa sono le emozioni?	36
4.2 Il valore delle emozioni per il benessere	38
4.3 Come riconoscere e comunicare le emozioni?	42
5. Cosa posso fare per sentirmi meglio?	49
5.1 Pratica calmante	54
5.2 Ascoltare la tristezza	55
5.3 Gestire la rabbia	57
6. Perché è importante chiedere aiuto?	61
6.1 Il supporto tra pari: dare aiuto ad amici e amiche	66
6.2 Chiedere aiuto a persone adulte di riferimento	72
6.3 Cos'è un percorso di supporto?	81
6.4 Come orientarsi sul territorio?	84
6.5 Numeri utili	89
7. Maggiori informazioni e risorse online	93
Annex 1 - Diario delle emozioni	96
Annex 2 - Le mie risorse	98
Annex 3 - Soluzioni dei giochi	100
Appunti	102



01

INTRODUZIONE

1. INTRODUZIONE

1.1 LO YOUTH SOUNDING BOARD



Lo **Youth Sounding Board (YSB)** siamo noi! Un gruppo di ragazzi e ragazze dai 15 ai 19 anni provenienti da diversi paesi del mondo. Da ottobre 2023 a giugno 2024, grazie al programma Adolescent Wellbeing, supportato da Zurich Foundation e Zurich Insurance Group, ci siamo incontrati tutte le settimane per **riflettere sul tema della salute mentale e del benessere psicosociale**.

Insieme abbiamo scoperto quali sono i **servizi di supporto** alla salute mentale presenti sul territorio attraverso **visite e interviste a professionisti** del settore. Infine, abbiamo proposto dei **suggerimenti per migliorare il benessere dei ragazzi e delle ragazze**, arrivati in Italia da altri paesi, accompagnati/e o soli/e, e inseriti/e nel percorso di accoglienza.

Abbiamo notato che chi come noi ha fatto questo percorso, **spesso non ha le informazioni che servono per stare bene e chiedere supporto**; così, insieme a specialisti/e dell'UNICEF, abbiamo deciso di scrivere questa **“guida”** per diffondere consapevolezza sulla salute mentale tra chi, come noi, ha vissuto esperienze simili.

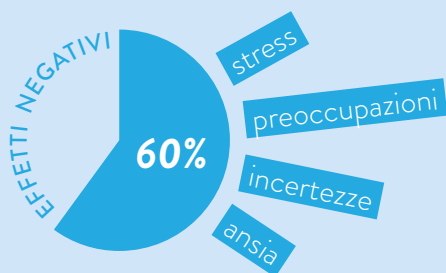
Per la **giornata internazionale della Salute** proclamata dall'**Organizzazione Mondiale della Salute** del 7 Aprile 2024, noi dello Youth Sounding Board abbiamo lanciato un **sondaggio sull'accesso ai servizi di salute mentale e benessere psicosociale per adolescenti e giovani migranti e rifugiati/e**, attraverso la piattaforma di **U-Report On The Move**.

I risultati ci hanno stupito! Anche se la **maggior parte delle ragazze e dei ragazzi** che hanno risposto dice di aver provato **ansia, stress, incertezza** e altre situazioni di difficoltà dovute al percorso di accoglienza, **la maggioranza di loro non conosce i servizi di supporto** a disposizione.

Vuoi saperne di più di noi?



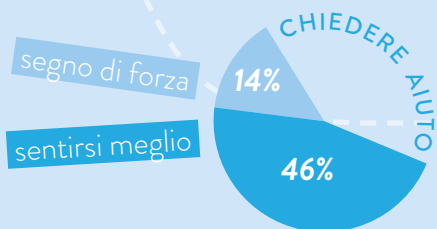
Per quasi il **60%** il percorso di accoglienza **ha causato effetti negativi** sulla salute mentale e sul benessere, come stress, preoccupazioni, ansia, incertezza o altre situazioni di difficoltà.



La maggior parte delle ragazze e dei ragazzi ha risposto che non sa (**41%**) o sa solo in parte (**20%**) cosa sono i **servizi di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale**.

Vorrebbero informazioni su:

- Cosa sono e a cosa servono (**34%**)
- Dove si trovano (**17%**)
- Come accedere (**15%**)
- Quali specialisti ci lavorano (**8%**)



Anche se il **46%** di ragazzi e ragazze pensa che chiedere aiuto serva a **sentirsi meglio** e sia un **segno di forza** (**14%**), solo il **18%** si è rivolto ad un **psicologo**, mentre il **42%** non si è **mai rivolto ad un professionista**.

Quanti numeri! Ma cosa ci dicono?

I risultati di questo sondaggio **ci aiutano a capire quali sono le informazioni mancanti** tra nostri coetanei e coetanee, arrivati in Italia. Anche noi all'inizio avremmo avuto bisogno di capire meglio dove ci trovavamo, di avere un supporto psicologico per parlare con qualcuno del viaggio, dei cambiamenti, delle nostre paure, delle speranze e dei desideri per il futuro.

Per questo abbiamo deciso di scrivere questa guida! Speriamo che possa aiutarti a:

- capire quali sono i tuoi **diritti connessi alla salute mentale** qui in Italia
- capire come **gestire le tue emozioni** ed **essere di supporto** a te e ad altri
- capire **cosa sono i servizi** di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale
- capire **come raggiungerli, chi ci lavora e che tipo di aiuto possiamo ricevere** da questi e queste professionisti/e.

E speriamo anche che ti faccia sentire in buona compagnia e ti supporti nel chiedere aiuto quando ne hai bisogno!

U-Report On The Move è una piattaforma dedicata a MSNA e giovani rifugiati/e e migranti che vivono in Italia, offre loro una serie di servizi e attività specificamente pensati per le loro esigenze e aspirazioni.

Ad oggi conta più di 16.000 iscritti/e su tutto il territorio italiano. Scopri i loro sondaggi, contest, workshop, attività di sensibilizzazione e partecipa anche tu su www.onthemove.ureport.in

**U**
Report
by UNICEF

1.2 COS'È LA SALUTE MENTALE?

“**Salute mentale** significa uno **stato di benessere** in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, **affrontare il normale stress della vita**, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità”

Definizione dell'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

*L'OMS è un'agenzia speciale delle Nazioni Unite, specializzata in questioni che riguardano la sanità mondiale. Attualmente, 194 Stati hanno aderito, tra cui l'Italia nel 1947. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha un obiettivo principale: **assicurarsi che tutti i paesi del mondo possano godere del più alto livello di salute possibile.**

Il **benessere psicosociale** è uno **stato di benessere** nella vita di ogni persona, che nasce dall'interazione positiva tra diversi fattori: biologici, psicologici, relazionali, e sociali. Si esprime quando sono **soddisfatti i bisogni in diverse dimensioni**: benessere fisico, emotivo, mentale; materiale ed economico; sociale; spirituale; ambientale; ecc.



Per noi ragazzi e ragazze dello Youth Sounding Board avere una buona salute mentale significa

Stare bene e non avere pensieri

Non avere preoccupazioni

Studiare, concentrarsi

Avere un lavoro, qualcosa da fare che non mi fa pensare troppo

Avere la forza di affrontare la giornata senza troppi problemi

Sentirsi sereni e tranquilli

Avere amici con cui parlare

Essere felici

Avere un corpo in buona salute

Dormire bene


Mangiare bene

Fare sport, attivare il corpo

Chiedere aiuto quando hai un problema

Possiamo dire quindi che **avere una buona salute mentale significa** sentire **serenità**, essere in **pace**; riuscire a **fare del tuo meglio**, usare le tue capacità e imparare cose nuove. Significa anche essere in grado di **gestire i problemi e le difficoltà** che succedono ogni giorno senza sentirti troppo sopraffatto/a, riuscire a studiare, lavorare o fare le tue attività in modo efficace e con buoni risultati. Significa anche che puoi **aiutare altre persone** e **partecipare alle attività** della tua scuola, del tuo quartiere o del posto dove vivi.

E COSA SIGNIFICA PER TE?



A large, faint, yellow pencil graphic is drawn diagonally across the writing area. The writing area consists of a white rectangular box with a yellow border, containing horizontal dotted lines for writing.

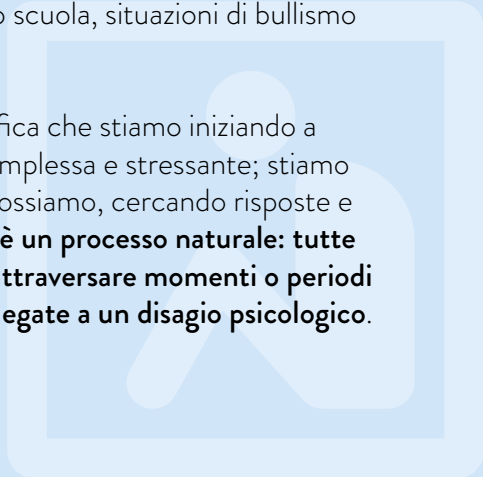
1.3 DIFFERENZA TRA DIFFICOLTÀ CONNESSE ALLA SALUTE MENTALE E “DISTURBO MENTALE”

Nel corso della vita, è possibile incontrare **alcune difficoltà connesse a condizioni di salute mentale**: si tratta di **stati di malessere o disagio psicologico** (relativo cioè al **funzionamento mentale, emotivo o relazionale**), che si esprimono in modi diversi, da persona a persona, ad esempio: senso di confusione, **pensieri disturbanti**, scarsa concentrazione, **difficoltà a regolare le emozioni**, cambiamenti di umore, **solitudine, perdita di motivazione, fatica eccessiva**, problemi nei rapporti interpersonali. Possono essere **brevi** o durare per **periodi più lunghi**. Le difficoltà possono essere attivate da situazioni personali, dal percorso di crescita, oppure legate a eventi, alle cose che ci accadono.

Ad esempio, si può fare fatica a gestire le emozioni, ad adattarsi a cambiamenti del proprio corpo, nelle relazioni con le persone vicine: in famiglia, con amici, amiche, con partner.

Possano anche accadere eventi spiacevoli o dolorosi, che ci fanno sentire insicuri, come ad esempio un incidente o una malattia, la perdita di una persona cara, il cambiamento di città o scuola, situazioni di bullismo o violenza.

Quando ci sentiamo in difficoltà, significa che stiamo iniziando a comprendere una nuova situazione complessa e stressante; stiamo provando ad adattarci, al meglio che possiamo, cercando risposte e soluzioni a quello che accade. **Questo è un processo naturale: tutte e tutti, nel corso della vita, possiamo attraversare momenti o periodi di malessere, fatica, e avere difficoltà legate a un disagio psicologico.**



Il benessere psicologico è uno stato in cui una persona, nella quotidianità, si sente a proprio agio, cioè allegra e di buon umore, calma e rilassata, attiva ed energica, riposata e sente di condurre una vita soddisfacente, piena di cose che la interessano.

Tuttavia, **se quello che stiamo vivendo diventa “troppo” per noi** (*troppo intenso, troppo doloroso, troppo spaventoso o preoccupante*) potremmo sviluppare, nel tempo, quello che viene definito dall'OMS un **“disturbo mentale”**.

Una persona che ha un disturbo connesso alla salute mentale può sentire **gravi difficoltà a “funzionare” nella vita di tutti i giorni**. Ad esempio, non riesce a fare le cose che abitualmente faceva, oppure riesce a farle solo con uno sforzo molto intenso, che consuma le sue energie. Può avere una **continua sensazione di fatica o sofferenza** che dura per un certo tempo e che può diventare più forte.

Si può parlare di “disturbo mentale” solo se la persona ha ricevuto una diagnosi! La diagnosi la può fare solo **personale specializzato** (es. psicologo o psicoterapeuta, psichiatra, neuropsichiatra, e altre figure specialistiche). La diagnosi aiuta a trovare e dare un nome al problema, utilizzando strumenti come colloqui, analisi, test e altri. **Il percorso diagnostico conduce a un progetto terapeutico**, con azioni di cura e supporto per migliorare la situazione.



A volte si usano in modo improprio le parole legate alle diagnosi o alla salute mentale, sia verso di sé che verso altre persone, anche identificando la persona con un disturbo: *sono depresso, sono bipolare, è borderline, è un/una narcisista*. Tieni però presente che questo atteggiamento crea **stigma sociale**.

Ma cos'è lo stigma? Stigma è una parola di origine greca che significa marchio, **segno distintivo**. Nell'ambito della salute mentale si usa quando avviene una **discriminazione basata sul pregiudizio nei confronti della persona con disturbo mentale**. Lo stigma genera pregiudizi ed esclusione. **Pregiudizi** e atteggiamenti negativi sulla salute mentale aggravano la sofferenza di chi vive una difficoltà e **rendono più difficile cercare aiuto**, perché si è indotti, ad esempio, a provare vergogna, oppure si ha **paura del giudizio**.

Cosa puoi fare?

Se senti fatica o sofferenza connesse al tuo benessere psicologico, cioè difficoltà a livello mentale, emotivo e relazionale nella vita di tutti i giorni, **puoi parlarne con una persona esperta o specialista**, che può orientarti nel cercare una risposta adatta a te e a ciò che senti.

Se hai amici o amiche che si trovano in un momento di disagio psicologico, legato alla salute mentale, **puoi aiutare anche loro a capire la differenza tra difficoltà e disturbo, e a cercare supporto** se necessario. **Non conoscevi tutte queste definizioni e differenze? Lasciati sorprendere dal capitolo 3. Miti e leggende sulla salute mentale (pag. 29).**



02

IL DIRITTO ALLA SALUTE E AL BENESSERE

2. IL DIRITTO ALLA SALUTE E AL BENESSERE

2.1 PRINCIPI FONDAMENTALI DEL DIRITTO ALLA SALUTE

Il diritto alla salute mentale, secondo l'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità, **rientra nel diritto alla salute. Appartiene, quindi, alla famiglia dei diritti umani, che sono universali e devono essere garantiti a tutte e tutti**, indipendentemente da genere, età, disabilità, nazionalità, etnia, cultura e lingua, status familiare e sociale, religione, e altre caratteristiche personali.

Ma che cosa significa pensare alla salute mentale come diritto?
L'OMS ci indica alcuni concetti importanti:

1

Ogni essere umano ha diritto al più alto livello possibile di salute, fisica e mentale.

La salute mentale fa parte a tutti gli effetti del concetto di salute, inteso come stato di benessere e non come assenza di malattie.

2

I Governi hanno l'obbligo di creare leggi e politiche che garantiscano l'accesso universale a servizi sanitari di qualità

e che affrontino le cause profonde delle disparità sanitarie, tra cui povertà, stigma e discriminazione.





3

Il diritto alla salute, inclusa la salute mentale, è garantito attraverso l'assistenza sanitaria di base, che deve rendere possibile l'accesso equo, universale e conveniente ai servizi sanitari, a tutte le persone che vivono in uno stesso Paese.



4

Nei servizi sanitari e nelle politiche sulla salute, deve essere adottato un approccio basato sui diritti umani (Human Rights Based Approach) che richiede il rispetto di questi principi: *non-discriminazione, uguaglianza ed equità, partecipazione, responsabilità.*



5

Il Diritto alla Salute è sancito anche dalla **Costituzione italiana, all'Articolo 32**: “La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti. Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.” In Italia, il **Servizio sanitario nazionale (SSN)** è il sistema di politiche, strutture e servizi che hanno lo scopo di garantire, in condizioni di uguaglianza, il diritto alla salute e l'accesso universale all'erogazione equa delle prestazioni sanitarie e di cura.



2.2 I DIRITTI DELLE PERSONE MINORENNI

In Italia una “persona minorenni” è ogni bambino, bambina e adolescente di età inferiore a diciotto anni. Anche per le persone minorenni la salute è un diritto che deve essere garantito, in accordo alla Costituzione e alle Leggi italiane e nel rispetto dei principi della Convenzione internazionale sui **Diritti dell’Infanzia e Adolescenza: diritto alla vita, alla crescita e a un sano sviluppo, non-discriminazione, uguaglianza ed equità, partecipazione, superiore interesse della persona minorenni, e altri.**

Cosa vuol dire essere minorenni straniero non accompagnato?

Minorenni:
non ho ancora
compiuto 18 anni;

Straniero: non ho la
cittadinanza italiana,
ho una cittadinanza
diversa da quella dello
Stato italiano, oppure
non ho nessuna
cittadinanza (questo
caso è definito
“apolide”);

Non accompagnato:
sono arrivato/a in Italia
senza una persona
adulta che possa
agire in qualità di mio
rappresentante legale
(come, ad esempio, un
genitore o un tutore).

La legge italiana stabilisce che tutte e tutti i minori stranieri non accompagnati presenti sul territorio italiano hanno diritto di iscrizione obbligatoria al Servizio Sanitario Nazionale (SSN), anche in attesa del rilascio del permesso di soggiorno, come previsto dalla Convenzione sui diritti dell’infanzia e adolescenza, che impone agli Stati di garantire i diritti essenziali, tra i quali l’assistenza sanitaria, in condizioni di assoluta parità.



Per saperne di più puoi consultare il documento



“MSNA. L’accesso alla Salute” Guida al Servizio Sanitario Nazionale

I DIRITTI DEI MINORI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI IN ITALIA

tratto da *Serenamente Cards, U-Report On The Move*

1 Studiare

- Ho accesso alla scuola pubblica
- Ho il diritto di imparare l'italiano

2 Lavorare in Italia

- Posso lavorare dopo i 16 anni se rispetto l'obbligo scolastico
- Non posso lavorare in orari notturni

3 Salute

- Posso iscrivermi al Servizio Sanitario Nazionale
- Il medico di base è gratis

4 Tutela legale e tutore

- Devo avere un responsabile legale che garantisca il rispetto dei miei diritti e del mio supremo interesse
- Il tutore è la persona che deve proteggere i miei diritti

5 Vitto e alloggio

- Ho il diritto a un alloggio
- Ho il diritto ad avere un'alimentazione sana

6 Servizi sociali

- Ho il diritto di parlare con la mia famiglia, se questo non mi mette in pericolo
- Ho un assistente sociale che mi aiuta a costruire il mio progetto di vita in Italia

7 Informazione

- Ho il diritto ad essere ascoltato
- Ho il diritto di essere informato e di partecipare a tutto ciò che comporta la mia vita: i miei documenti, la mia salute, la mia educazione, ecc.

8 Tornare a casa

- Posso chiedere il Rimpatrio Volontario Assistito se non voglio stare più in Italia e voglio tornare a casa

2.3 IL DIRITTO ALLA SALUTE PER LE PERSONE NEOMAGGIORENNI E ADULTE

Al compimento della maggiore età non si perdono i diritti connessi alla salute e al benessere, che sono validi sempre, per tutto l'arco di vita.

Tuttavia, nel sistema italiano, le persone adolescenti e coloro che hanno compiuto 18 anni possono vivere una serie di cambiamenti: i servizi a cui fare riferimento in adolescenza o da neomaggiorienni possono cambiare.

In Italia si considera adulta una persona dai 18 anni in poi ed esistono servizi dedicati a questa fascia di età.

Ecco due esempi di come possono cambiare i servizi a seconda dell'età:

Servizi di medicina generale e pediatria:

Assicurano prestazioni di cura e assistenza previste dal Servizio Sanitario Nazionale

Tra 0 e 14 anni:

è presente la figura del pediatra di libera scelta, medico che cura bambini, bambine e adolescenti.

Servizi per la salute mentale:

Rispondono ai bisogni legati alla cura, assistenza e tutela della salute mentale nel territorio definito dall'Azienda sanitaria locale.

Tra 0 e 17 anni:

Si fa riferimento ai servizi di neuropsichiatria infantile dell'Azienda Sanitaria locale (es. Neuropsichiatra, Psicologo, Logopedista, Fisioterapista e altri).



Attenzione! Il passaggio a **servizi di salute fisica e mentale per l'età adulta** può comportare interventi e attività specifiche: il percorso di accoglienza, le procedure di accesso ai servizi, la stessa rete di servizi di supporto disponibili possono cambiare. Poiché questa complessità può creare preoccupazione e stress, è utile raccogliere in anticipo informazioni corrette.

Dai 14 anni in poi:

Si sceglie il medico di medicina generale (o di base), che segue anche la persona in età adulta

Eccezione tra 14 e 16 anni:

Per motivi particolari (es. adolescenti con disabilità) si può mantenere il pediatra di riferimento fino a 16 anni

Al compimento dei 18 anni:

La persona è presa in carico dall'equipe multiprofessionale del Dipartimento di Salute Mentale territoriale (Psichiatra, Psicologo /psicoterapeuta, Infermiere, Assistente Sociale e altri).

Eccezioni per neomaggiorenni:

Le persone neomaggiorenni con disabilità possono ancora essere seguite dalla neuropsichiatria per completare il percorso scolastico o per attività specifiche.

Cosa puoi fare?

Per ridurre eventuali preoccupazioni o stress puoi fare le seguenti azioni:

- Fare un elenco dei **servizi per la salute fisica e mentale**, per minorenni e maggiorenni, che sono disponibili nel territorio in cui vivi e sapere come accedervi in caso di bisogno. (Per questo puoi chiedere informazioni al/alla educatore/educatrice e all'assistente sociale);
- **Approfondire cosa fanno professionisti e professioniste** a cui fare riferimento in caso di necessità. Puoi chiedere informazioni agli educatori, leggere il **capitolo 6.3 di questa guida** o fare ulteriori ricerche (es. pediatra o medico/a di base, ma anche altre figure esperte di psicologia, psicoterapia, psichiatria, dipendenze, ginecologia, andrologia, malattie sessualmente trasmesse, prevenzione, ecc.);
- **Informarti su cosa cambia con il passaggio alla maggiore età**, in termini di servizi di supporto e capire bene quali ricadute hanno i diversi passaggi sul tuo percorso e sul tuo benessere, anche per prepararti al meglio a eventuali cambiamenti.

N. B. Non avere paura di fare domande: ricevere informazioni corrette e aggiornate è un tuo diritto!



Autonomia

I consigli di U-Report on The Move

Crescere, diventare adulti, uscire da un sistema di accoglienza, ecc... sono tutte cose che si relazionano con l'indipendenza e con il poter vivere in autonomia in un nuovo paese! L'autonomia è qualcosa che si costruisce nel tempo, attraverso le esperienze e raggiungendo diversi obiettivi.

Le **difficoltà più comuni** sono legate all'**incertezza rispetto al proprio futuro** e alla frustrazione di non riuscire a trovare delle soluzioni rapide. Ci si trova di fronte a procedure complicate, difficili da capire.

Ad esempio, spesso si vivono queste preoccupazioni:

- **non so quale sia la migliore strada per regolarizzare la mia permanenza in Italia**, sento opinioni diverse e faccio fatica a fidarmi per fare la buona scelta
- **da tempo aspetto di poter lavorare** perchè ho forti esigenze che provengono dalla famiglia, ma ancora non ho un contratto o dei documenti che lo permettano
- non so cosa mi aspetta
- **mi spaventa dovermi adattare** nuovamente a un altro posto

Durante questi passaggi ci si può sentire così:

- Fare **fatica a dormire**
- Avere **mal di testa**, sentire il cuore che batte forte, mal di pancia...
- **Non sentire più la motivazione** a imparare nuove cose
- **Isolarmi** e sentirmi senza rete di supporto

3 consigli per affrontare meglio il cambiamento

1 Parlare con qualcuno

È sempre utile potersi confrontare con altre persone, condividere le proprie preoccupazioni per trovare le soluzioni più adatte. Non dobbiamo restare soli!

2 Conoscere il mondo fuori

Anche fuori dai progetti di accoglienza, esistono uffici e sportelli che ti possono dare informazioni, orientare e trovare delle soluzioni. Abbiamo sempre diritto a ricevere informazioni corrette, ad avere chiarimenti e a chiedere aiuto per fare le nostre scelte.

3 Fidarsi delle nostre risorse

È utile ricordarsi che in passato si sono già affrontate sfide anche molto più complicate di queste. Si è già stati capaci di riorganizzare la propria vita. Dentro di noi ci sono tante risorse: le dobbiamo riconoscere, valorizzare e ampliare. In fondo, il passaggio verso la maggiore autonomia è proprio un passo che ci porta ancora più vicino ai nostri obiettivi.

Anche noi dello Youth Sounding Board ci siamo trovati di fronte a diversi ostacoli.



Guarda il nostro video!



Cos'è un ostacolo? È qualcosa che si mette **in mezzo tra me e il mio obiettivo**: a volte può essere come un sasso che posso facilmente saltare, a volte è grande quanto una montagna da scalare, altre volte un muro impenetrabile, altre ancora una porta pesante da spostare unendo le forze con qualcun altro. Dopo il nostro arrivo in Italia possiamo incontrare tanti ostacoli lungo il cammino: **paura del giudizio, stigma culturale, mancanza di fondi, ignoranza dei servizi gratuiti, barriere linguistiche, assenza di mediatori culturali, disinformazione, razzismo e discriminazione, solitudine, isolamento e insicurezza**. Ma con l'aiuto della famiglia, degli amici, della nostra fede, se crediamo, e di professionisti il cui lavoro è supportarci lungo il cammino, possiamo affrontarli. A volte questi ostacoli metteranno alla prova la nostra pazienza, ci faranno sentire arrabbiati, tristi, delusi o frustrati. **Forse non potremo cambiare la situazione, ma potremo concentrarci su come prenderci cura di noi** e cercare di stare bene anche in quei momenti.



Attenzione! La discriminazione è un trattamento sfavorevole di una persona o di un gruppo di persone rispetto a quello che ricevono altre persone nella stessa situazione. Può accadere a scuola, a lavoro ma anche da parte di enti pubblici e privati e dal governo stesso. **Se sei vittima o hai assistito ad un episodio di discriminazione,** sappi che il contact center dell'**UNAR** offre **assistenza immediata** fornendo informazioni, orientamento e supporto e **raccoglie denunce e testimonianze.**



Fai la tua segnalazione al numero



800.90.10.10 e sul sito www.unar.it.

Il servizio è multilingue ed è raggiungibile dal lunedì al venerdì.

Benessere psicosociale e permesso di soggiorno

Le procedure per ottenere il permesso di soggiorno possono procurare stress e tensioni difficili da affrontare. In questo episodio di GRIOT, Il podcast di U-Report On The Move che risponde alle domande sul percorso dei giovani migranti e rifugiati in Italia, ne parliamo insieme ad un'operatrice legale e ad una psicologa del progetto Here4U:



Ascolta il podcast







03

**MITI E
LEGGENDE
SULLA SALUTE
MENTALE**

3. MITI E LEGGENDE SULLA SALUTE MENTALE

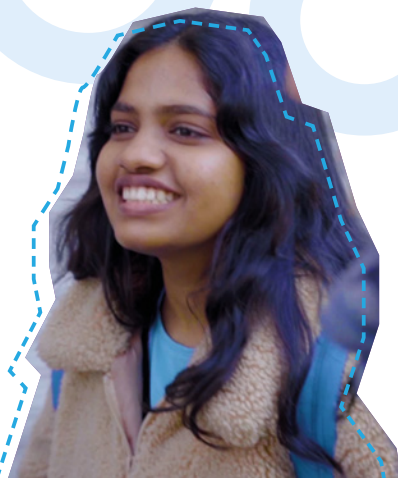
Pensi che prendersi cura del proprio benessere sia una cosa che non ti riguarda? Forse questo capitolo ti farà cambiare idea. All'inizio del nostro percorso, tutte le persone dello Youth Sounding Board erano convinte che avere difficoltà connesse alla salute mentale fosse un segno di debolezza, ovvero che basti essere forti d'animo per non avere queste condizioni. Che sorpresa quando abbiamo scoperto che **una difficoltà non c'entra con la forza di volontà, ma può succedere a chiunque!**



Ho scoperto che avere un problema di salute mentale non significa non essere intelligente, può succedere a tutti, che tu sia ricco o povero, grande o piccolo. Ci sono delle idee sulla salute mentale che non sono vere, tutti possono avere un problema di salute mentale nella vita, dipende da cosa stai vivendo in quel momento.



Zeyad, 17 anni, Egitto



Krishini, 18 anni, Sri Lanka

Pensavo che chi è debole soffre di più di problemi mentali, ma se sei forte no. Invece ho scoperto che non basta essere forti, un problema di salute mentale può capitare a tutti. Può anche venire per un po' e poi andare via, è normale.



QUIZ: Vero o falso?



Mettiti alla prova con questo quiz!

Leggi le affermazioni qui di seguito e cerchia la **V** se pensi sia vera, oppure la **X** se pensi sia falsa. In fondo, al capitolo *Annex 3 - Soluzioni dei giochi (pag 100)* scoprirai se le tue risposte sono corrette!

1. Salute mentale significa assenza di disturbi mentali **V** **X**
2. Esistono diversi fattori che proteggono la salute mentale e il benessere. Ad esempio, apprendere abilità sociali ed emotive, cercare e trovare supporto in tempo, costruire relazioni solidali e amorevoli, avere abitudini di sonno salutari e vivere un ambiente scolastico positivo. **V** **X**
3. Se una persona ha un problema di salute mentale, significa che non è molto intelligente. **V** **X**
4. Le difficoltà connesse alla salute mentale non sono un vero problema per ragazze e ragazzi. Hanno alti e bassi di umore, causati dagli ormoni, e cercano di attirare l'attenzione. **V** **X**
5. Avere difficoltà connesse alla salute mentale è un segno di debolezza; se la persona fosse più forte, non avrebbe questa condizione **V** **X**
6. Adolescenti che ottengono buoni voti e hanno molti amici e amiche non possono sviluppare problemi di salute mentale, perché non hanno motivi per sentirsi tristi o di umore depresso. **V** **X**

- | | | |
|--|---|---|
| <p>7. Diversi fattori, come migrazione, povertà, disoccupazione, esposizione alla violenza, o altri eventi avversi possono influenzare il benessere e la salute mentale degli adolescenti, dei loro caregiver e la relazione tra loro. I genitori dovrebbero essere sostenuti, perché svolgono un ruolo fondamentale nella crescita e possono dare supporto a figli e figlie, in caso di problemi di salute mentale.</p> | V | X |
| <p>8. Ti devi prendere cura della salute mentale solo se hai problemi di salute mentale</p> | V | X |

Miti e leggende tratte da Teacher's Guide - Magnificent Mei and Friends Comic Series, UNICEF/OMS

Stigma sociale e malessere psicologico

Quante volte soffriamo lo stigma degli altri a causa di un periodo difficile che stiamo attraversando, di un malessere psicologico?

In questo episodio di GRIOT, Il podcast di U-Report On The Move che risponde alle domande sul percorso dei giovani migranti e rifugiati in Italia, John di Approdi ci darà dei consigli utilissimi per superare questi momenti e accettarci per quello che siamo e per quello che proviamo.



Scarica e stampa le carte da gioco su Miti e Leggende



e trasforma il quiz in un'attività di gruppo!



04

**IN CONTATTO
CON LE NOSTRE
EMOZIONI**

4. IN CONTATTO CON LE NOSTRE EMOZIONI

“Mi sento sicura quando ho degli amici, persone di cui posso fidarmi con cui parlare”



Guarda il nostro video sull'importanza di condividere i propri bisogni!



4.1 COSA SONO LE EMOZIONI?

Nella vita di tutti i giorni ogni persona si confronta con stati del sentire differenti. Spesso chiamiamo questi stati “emozioni”, intendendo, in generale, la possibilità di **sentire qualcosa che si sta muovendo dentro di noi.**

Le emozioni, però, sono qualcosa di specifico: sono una **risposta di breve durata** e momentanea, che determina uno stato di attivazione e **ci fa reagire in maniera piuttosto immediata**, in risposta allo stimolo che l’ha provocata.

Le emozioni di base **sono universali**; sono qualcosa che condividiamo, come esseri umani: **tutte e tutti le possiamo sentire e reagiamo ad esse.**

Inoltre possiamo provare anche **sentimenti** e **stati d'animo**, che sono emozioni **più complesse**, che **durano più a lungo** nel tempo, a cui ogni persona può dare significati differenti.

Alcune emozioni considerate di base sono, ad esempio: **paura**, **rabbia**, **gioia**, **tristezza**, **disgusto**, **sorpresa**, e altre.



Paura: ci consente di anticipare i pericoli e le minacce alla nostra sicurezza, per evitare o ridurre i rischi, ed è collegata alle nostre esperienze passate.



Rabbia: ci arrabbiamo quando qualcosa o qualcuno ci ostacola o se pensiamo di essere trattati/e ingiustamente.



Disgusto: ci aiuta ad evitare elementi o situazioni che possono arrecarci un danno, ci consente di allontanarci, bloccare o eliminare qualcosa di offensivo, tossico o contaminante.



Tristezza: è una risposta al senso di perdita, ci aiuta a prendere del tempo e mostrare ad altri che abbiamo bisogno di supporto.



Gioia: descrive le esperienze piacevoli e gratificanti che derivano da esperienze nuove o che ci sono familiari.

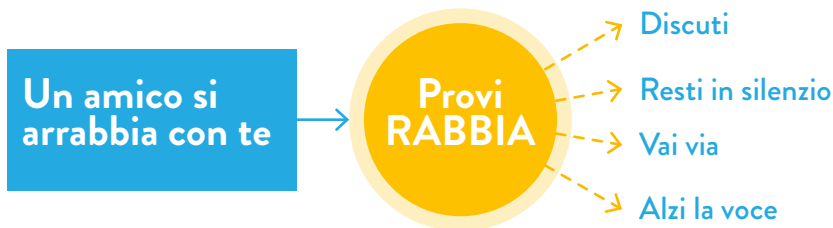


Sorpresa: emerge quando incontriamo qualcosa di improvviso e imprevisto, ci aiuta a focalizzare l'attenzione per capire cosa sta succedendo e se siamo in pericolo.

Ogni emozione nasce e si muove lungo una “linea del tempo” e può avere **gradi differenti di intensità**, da minore a maggiore.

Stimolo → Emozione → Reazione / Risposta

Ecco un esempio di linea del tempo, legato all’emozione della “rabbia”.



4.2 IL VALORE DELLE EMOZIONI PER IL BENESSERE

A volte mi sento...

...amato e accudito in comunità dove posso mangiare, dormire, vivere, ho degli amici.

...arrabbiato perchè sono stato aggredito senza motivo e non so come rispondere alla violenza.

..felice, perchè ho ottenuto i documenti; perchè sono vivo.

..preoccupata per la scuola, la salute di una persona care o perchè ho litigato con un'amica.

...triste perchè sono lontano dai miei genitori.

Le emozioni hanno tutte una **funzione importante per la nostra sopravvivenza. Non esistono, quindi, emozioni “negative”** a priori: ogni emozione di base ci aiuta a **vivere, crescere, mantenerci al sicuro, reagire ai pericoli, cercare aiuto, metterci in relazione con altri, creare connessioni.**

Possono esserci, però, **emozioni o sentimenti** che noi sentiamo e definiamo come “più spiacevoli”, che facciamo fatica a comprendere, che ci fanno paura, **ci mettono in difficoltà** e creano malessere, a cui talvolta reagiamo in modi non costruttivi (ad esempio facendo scelte poco salutari, fingendo che il problema non ci sia, reagendo con rabbia, isolandoci da amici e amiche).

Ogni società e cultura, inoltre, attribuisce **valore e significati diversi alle emozioni**, sentimenti e stati d’animo e al fatto di poterli esprimere. Nelle diverse comunità, culture e periodi storici, **alcune emozioni possono essere considerate socialmente inaccettabili** ed esprimerle può essere inappropriato o addirittura pericoloso. La possibilità di esprimere o no alcune emozioni può essere legata anche a norme e consuetudini o a caratteristiche personali, quali genere, età, ruolo nella comunità, status sociale, e altre.

Per tali motivi, una persona potrebbe **non essere in grado di esprimere** una specifica emozione (ad esempio la rabbia o la tristezza) o **non sentirsi libera di farlo**, all’interno della propria famiglia, del gruppo o della sua comunità.

Che cos'è l'ansia? L'ansia è uno **stato d'animo** direttamente connesso all'emozione di base della paura. Consiste, infatti, in una **paura più intensa, collegata alla preoccupazione**. Uno stato di ansia può essere accompagnato da alcuni segnali, ad esempio: **irrequietezza**, tensione o nervosismo, affaticamento e stanchezza, difficoltà di concentrazione, confusione, **irritabilità, tensione muscolare, disturbi del sonno, pensieri negativi ricorrenti**. Sentire ansia in situazioni complesse o sfidanti nella vita quotidiana è una reazione normale: **l'ansia è una risposta allo stress e può essere anche utile**, ad esempio per aumentare l'attenzione verso l'attività che stai facendo. Ma l'ansia **può generare difficoltà** quando la paura diventa costante, quando ti fa sentire troppa preoccupazione: chi la prova può bloccarsi e **non riuscire ad affrontare le situazioni**.

Un **“disturbo d'ansia”** è diverso dal provare ansia ogni tanto. Si tratta di una condizione che viene **diagnosticata da professionisti/e** della salute mentale. Si verifica quando la persona **ha grande difficoltà a contenere ansia, preoccupazioni e paure**, avverte un forte disagio, e può fare molta **fatica in ambito sociale, relazionale, lavorativo o in altre aree di vita**. La condizione di disturbo d'ansia richiede un **supporto specifico** attraverso percorsi in risposta alle difficoltà e ai bisogni di salute e benessere.

Pratica della Self-compassion



Non sei solo! Ricordati che è normale e può succedere nella vita di dover attraversare momenti difficili o di sentire emozioni che ti mettono in difficoltà. Quando provi emozioni complicate, come ad esempio l'ansia, non scacciarle, ma prova a usare questa pratica, seguendo questi passi:

- **Poggia una mano** sul petto o sulla guancia o dove il contatto ti fa sentire più sicuro;
- Fai qualche **respiro profondo** e dai un nome all'emozione che stai provando;
- Prova a dirti **parole gentili**, ad esempio: calmati, sei ok; vai bene così come sei; ti voglio bene;
- Ricordati che ci sono **altre persone che hanno provato o stanno provando quello che provi tu ora** e che intorno hai persone che possono aiutarti.

Sono venuta allo Youth Sounding Board perchè pensavo che la mia salute mentale fosse debole. Spesso sono preoccupata e pensavo succedesse solo a me. Invece ho scoperto che è più comune di quello che pensavo. Ora capisco meglio le mie reazioni emotive.



Krishini, 18 anni, Sri Lanka

4.3 COME RICONOSCERE E COMUNICARE LE EMOZIONI?

Parlare con altre persone come noi serve per aprirci un po' e per insegnare quello che abbiamo imparato. Molti ragazzi non sono consapevoli e si vergognano di dire che hanno qualcosa che non va nella mente.

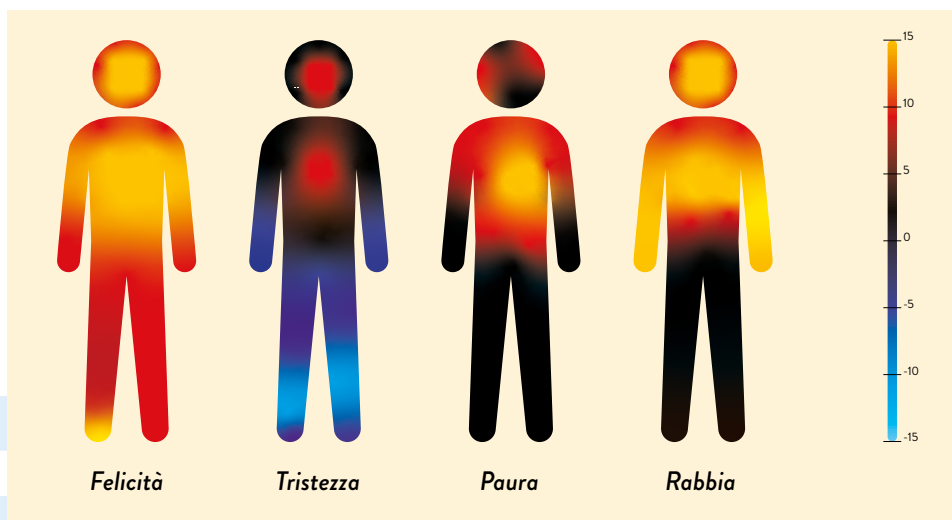


Zeyad, 17 anni, Egitto

Prima di arrivare al pensiero e alle parole, **il corpo e i sensi sono i canali attraverso cui siamo in grado di percepire emozioni e stati d'animo.** Il nostro corpo, infatti, si attiva in risposta alle emozioni e **produce effetti e sensazioni che possiamo imparare a riconoscere**, per comprendere meglio come funzioniamo.

È stato dimostrato che il nostro corpo può attivarsi con intensità maggiore o minore e in diverse zone, ad esempio **“scaldarsi”** o **“raffreddarsi”** **in risposta a differenti stati emotivi.** Ecco alcuni esempi: Quando proviamo **felicità** possiamo sentire il nostro corpo **scaldarsi.** Questo accade anche con l'emozione della rabbia, o quando ci innamoriamo.

Viceversa, nelle situazioni in cui proviamo molta **tristezza** possiamo avvertire sensazioni di **freddo** o, se proviamo paura o siamo sotto shock, dei brividi.



Ogni persona, però, ha una **modalità soggettiva di sentire le emozioni nel corpo**, una modalità che le appartiene e che può essere anche molto diversa da come le percepiscono altri.

Cosa puoi fare tu? Senti le tue emozioni!









Anche tu puoi provare a fare caso come il tuo corpo reagisce a una specifica emozione, ponendoti alcune domande:

- **Come senti il corpo** quando sei felice, triste, o provi rabbia?
- **Quali parti del corpo si attivano maggiormente** in risposta a emozioni come la rabbia, la paura, la tristezza, la gioia, il disgusto?
- Quali **segnali fisici** specifici puoi riconoscere? Ad esempio: il cuore batte più forte, lo stomaco si stringe, la testa diventa più pesante, la gola si secca, le gambe tremano, il palmo delle mani suda, ecc.
- Quali **sensazioni** ti piacciono di più? Quali sensazioni, invece, senti come spiacevoli, ti preoccupano o ti fanno paura?

Puoi usare la **tabella delle emozioni** per capire meglio come le vivi, quali sono i tuoi segnali fisici per riconoscerle e quali reazioni abitualmente metti in atto quando provi una particolare sensazione.

Ricorda che ogni persona prova sensazioni soggettive e può sentire e reagire in modo diverso alle emozioni!

Emozione	Simbolo (inserire emoticon)	Sensazioni più comuni	Cosa sento io?	Come reagisco a questa emozione?
Paura		Pallore in viso, vertigini, debolezza o tremore alle gambe, pelle d'oca, respiro e battito cardiaco accelerato, sensazione di freddo, secchezza della bocca.		
Rabbia		Viso accaldato o arrossato, pugni o mascella serrati, tremori, movimenti a scatti del corpo, tensione o contrazione nei muscoli, battito cardiaco accelerato.		
Disgusto		Espressioni facciali (alzare le labbra, arricciare il naso, abbassare le sopracciglia), sussultare, emettere suoni ("bleah!"), coprire bocca, naso, occhi o orecchie, voltarsi o allontanarsi. Nausea o conati di vomito.		

Gioia		Sensazione di leggerezza nel corpo, sensazione di calore, stretta allo stomaco, ridere.		
Tristezza		Sensazione di costrizione e “mal di cuore”, pesantezza nel corpo, senso di oppressione al petto, energie basse, affaticamento, viso cadente, piangere.		
Sorpresa		Occhi spalancati, sopracciglia sollevate, bocca aperta, emettere suoni di sorpresa, respiro rapido, allarme, movimenti di protezione o di allontanamento.		

In ogni cultura, e nelle diverse lingue, è possibile individuare moltissime **parole ed espressioni differenti che definiscono emozioni, sentimenti e stati d'animo.**

È importante tenere presente che **non sempre queste parole o espressioni sono perfettamente traducibili**, con lo stesso significato, in un'altra lingua. Inoltre, ogni persona può dare alle emozioni un significato personale. Perciò, **quando parliamo di come ci sentiamo**, oppure quando chiediamo ad altre persone come stanno, è fondamentale: comunicare in modo chiaro, **con calma, ascoltare senza giudicare**, chiarire eventuali incomprensioni, rispettare i diversi punti di vista.

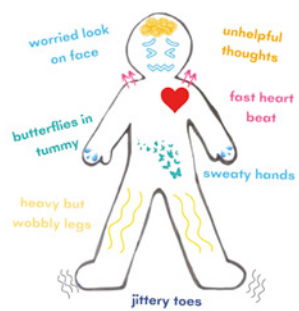
Body mapping



Se ti piace disegnare, puoi provare a creare una **mappa corporea** delle tue emozioni:

- Disegna una **sagoma stilizzata** del corpo su un foglio.
- Usa i **colori** e le **forme**, per indicare sul corpo e differenziare le **sensazioni piacevoli o spiacevoli connesse alle emozioni** che provi.
- Scrivi anche i nomi e le espressioni collegate a emozioni e stati d'animo.
- Se ti va puoi condividere con amici e amiche ciò che hai scoperto e imparato su di te.







05

**COSA POSSO
FARE PER
SENTIRMI
MEGLIO?**

5. COSA POSSO FARE PER SENTIRMI MEGLIO?

Per stare meglio...

..sto con gli amici

..sto da solo/a

..gioco a calcio



..guardo la tv, film, webseries

..parlo con la psicologa

..ballo



..dormo

..faccio shopping

..ascolto la musica

..leggo il corano e prego



Noi dello Youth Sounding Board facciamo queste cose per sentirci meglio. E tu cosa fai? Se impari a conoscere meglio le tue emozioni puoi provare a capire quali sono le **situazioni o attività che ti consentono di provare emozioni piacevoli**: le cose che ti fanno stare bene, che **ti consentono di fronteggiare meglio lo stress e le difficoltà**, di alleggerire le tensioni e, in generale, di migliorare il tuo stato d'animo e trovare un maggiore benessere.



Attenzione! Tieni presente che **alcune attività o comportamenti** che possono essere a volte usati per alleggerire la tensione e ridurre lo stress, **fanno provare momentaneamente emozioni piacevoli, ma possono in realtà non essere sicuri**, esporre a rischi, o peggiorare la situazione con l'andare del tempo.

Ad esempio, possono esserci comportamenti con caratteristiche problematiche ed effetti nocivi connessi all'**uso di sostanze**, all'**uso delle tecnologie**, all'**alimentazione**, alla **sessualità**, alle **relazioni**, ad **attività pericolose o illegali**.

Alcuni esempi:

- **Mangiare in modo irregolare** o senza tenere conto dei tuoi reali bisogni
- **Assumere farmaci senza prescrizione** o senza rispettare le quantità indicate
- Fare uso di **alcol, cannabis o altre sostanze** come strategia per alleviare la tensione
- **Farti del male**, ad esempio graffiarti o ferirti
- Avere **rapporti sessuali non protetti** e a rischio
- Mantenere **relazioni sentimentali** che ti fanno stare male
- Usare lo **smartphone** in maniera eccessiva ed essere sempre connessi

- **Spendere in modo impulsivo il tuo denaro**, per gioco o per cose di cui non hai davvero bisogno
- Dedicarti ad **attività pericolose per la tua sicurezza o illegali**
- **Isolarti** dagli altri per periodi molto lunghi

Se adotti qualcuna di queste strategie di gestione dello stress, puoi parlarne con persone di fiducia e cercare un adeguato supporto. Ricorda che è sempre possibile trovare e scegliere alternative sicure per alleggerire le tensioni, senza mettere a rischio il benessere fisico, emotivo, mentale o relazionale, tuo o di altre persone.

Oltre a queste attività, per stare meglio ci sono esercizi semplici che puoi fare anche tu per ridurre lo stress, la rabbia e la tristezza o semplicemente per affrontare un momento di difficoltà. Sono **pratiche** che si basano sull'**ascolto del corpo, i sensi, la memoria, l'immaginazione.**

Come si fa?

Ogni persona ha le sue **strategie calmanti** preferite che aiutano a: ritrovare la **tranquillità**, a concentrarsi sul qui ed ora, **gestendo picchi di sensazioni, emozioni, pensieri intensi.** Trova uno **spazio sicuro e tranquillo**, dedicati del tempo, cerca di sospendere temporaneamente altri pensieri, fatiche e preoccupazioni.

Leggi le pratiche e le strategie che ti proponiamo e trova quella che funziona di più per te!

5.1 PRATICA CALMANTE



Ci si concentra sul qui ed ora, usando i sensi. Segui le istruzioni:

- Concentrati sul respiro: **senti il respiro** e rallentalo;
- **Muovi in sequenza le parti del corpo**, iniziando dalle punte dei piedi, fino alla testa, e poi l'intero corpo
- **Tocca ed esplora** con le mani un oggetto vicino;
- **Annusa e assapora** un cibo, un fiore o qualcosa di profumato;
- **Ascolta** suoni e rumori nell'ambiente.

Esempi di **sintomi connessi allo stress, che possono diminuire** con le pratiche calmanti:

- Sintomi fisici: difficoltà a respirare, **batticuore**, tensione muscolare;
- Sintomi emotivi: **emozioni improvvise, troppo intense** e disturbanti agitazione e confusione;
- Sintomi cognitivi: **pensieri intrusivi** o inappropriati rispetto alla situazione in cui ti trovi; **flashback** e memorie di un evento doloroso.
- Sintomi comportamentali: stati alterati (la sensazione di "essere fuori di sé"), **reazioni impulsive** o che ti mettono in situazione di rischio.

5.2 ASCOLTARE LA TRISTEZZA

Può capitare di sentirsi tristi, a volte, e per diversi motivi. **Essere tristi è una reazione naturale**, nei momenti difficili, a seguito di eventi dolorosi o in un periodo di cambiamenti. Significa che **stiamo cercando di elaborare** - con il corpo, la mente, le emozioni - **una situazione complessa, che ci fa soffrire**.

Ogni persona esprime la tristezza in modo soggettivo, ad esempio piangendo, riducendo la propria energia, ascoltando musica triste, trascorrendo del tempo in solitudine o in silenzio.



Sii consapevole di come ti senti e concediti di sentire la tristezza: ogni emozione ha un valore nel nostro percorso.

Dedica alla tristezza un momento della giornata, con un inizio e una fine (es. ascolta una canzone triste e concediti di sentirti giù, o di piangere, per la durata di quella canzone).

Prenditi cura di te, anche se può essere difficile: cerca di **rispettare i tuoi bisogni primari**, (es. mangiare, bere, dedicarsi all'igiene, mantenere un equilibrio tra attività e riposo, e altro), **non trascurarti**.

Concentrati sul qui e ora e dai spazio ad emozioni e attività più leggere: **riconosci quando un'attività ti piace**, se ti dà soddisfazione, speranza, gioia, se ti aiuta a ridurre lo stress. **Riconosci ciò che riesci a fare, le tue risorse e i successi**, anche piccoli.

Evita reazioni e comportamenti dannosi alcune strategie usate per alleviare la tristezza possono avere un impatto negativo sul tuo benessere e sulla tua salute. **Cerca alternative più adatte al tuo benessere**.

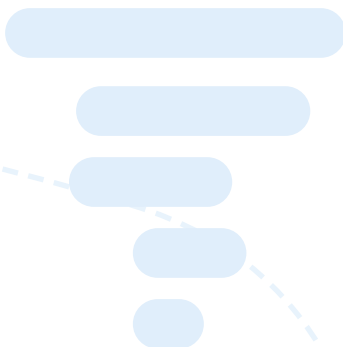
Mantieni relazioni e contatti significativi: a volte può essere difficile fare il primo passo, soprattutto se ti senti triste. Trova il tuo modo di **mantenere i contatti con le persone vicine:** incontrare amici o amiche, un messaggio, una lettera, una chiamata.

Trova un modo costruttivo di esprimere ciò che senti: è importante avere uno **spazio dedicato ai tuoi sentimenti.** Scegli una modalità che ti piace: la musica, le immagini, i meme, **un diario,** o altro. Non preoccuparti se a volte non sarai costante, ma ricorda che è importante darti **tempo per elaborare le emozioni** e dare un senso a come ti senti.

Connettiti con la natura: trascorrer del **tempo all'aria aperta, in uno spazio verde** tranquillo, può aiutare a rilassarti ed è dimostrato che stare in natura ha effetti benefici sulla salute e sull'umore. Prova!



Attenzione! Di solito, la tristezza cambia di intensità, durante la giornata e, nel corso del tempo, gradualmente, diminuisce. Se senti, invece, che **questo stato d'animo è molto intenso, non scompare e ti ostacola nella vita di tutti i giorni,** potresti avere bisogno di un aiuto più mirato; in questo caso, **parlane con qualcuno di fiducia, o chiedi il supporto di un/una professionista della salute mentale.**



5.3 GESTIRE LA RABBIA

Quando ti arrabbi tu

La **rabbia è una delle emozioni di base** e, di solito, **si “attiva” di fronte a un evento scatenante**, ad esempio: qualcosa non va come desideriamo, qualcosa ci infastidisce, siamo in disaccordo con qualcuno, una persona invade i nostri spazi, non rispetta noi o i nostri diritti. Come la tristezza, **anche la rabbia può cambiare di intensità**. Di solito, raggiunge un picco, che può a volte essere molto intenso, anche come un’esplosione, e poi diminuisce. Dopo un picco di rabbia può capitare di sentire un calo di energie, o di avere **necessità di un periodo di tempo prima di recuperare uno stato di calma**.

Quando ti capita a provare una rabbia intensa, puoi mettere in atto alcune **strategie per diminuire l’intensità**. Puoi concentrarti sulla percezione del tuo corpo e del respiro, come nella pratica calmante (pag. 54).

Usa la **pratica P.A.U.S.E.** per **capire meglio la tua rabbia**, quando e perché la provi, e **imparare a gestirla**.

P.A.U.S.E.



P - Presta attenzione ai segnali del tuo corpo, ai tuoi pensieri e ai sentimenti

Cosa succede al mio corpo quando mi arrabbio? (ad esempio, sento tensione dei muscoli, pugni chiusi, frequenza cardiaca elevata, senso di calore)

Questi sono segnali che mi dicono che devo fermarmi, fare una pausa. Sto respirando, in questo momento? Come sto?

A - Analizza cosa ti sta attivando

Quali situazioni, pensieri o sensazioni attivano la mia reazione? Non mi sento ascoltato/a? Mi sento incompreso/a? Mi arrabbio per quello che è stato detto? Provo rabbia per qualcosa che è successo in un altro momento?

U – Usa la situazione per comprendere le origini dei tuoi sentimenti

*Mi arrabbio perché le mie opinioni e valori vengono messi in discussione?
Sto cercando di risolvere un disaccordo o voglio mantenere il controllo su qualcosa o qualcuno?*

S – Stabilisci confini, separati, garantisci sicurezza

*Se non sei in grado di stare nella situazione con dignità e rispetto, allontanati.
Stabilisci dei confini. Affronta il problema quando senti meno rabbia.
È importante che tutte le persone coinvolte si sentano al sicuro.*

E - Empatizza con le persone coinvolte

*Tutte le persone meritano rispetto. Come potrebbe percepirmi l'altra persona?
Che impatto avranno le mie azioni sugli altri? Cosa stanno cercando di esprimere gli altri? Come possiamo creare comprensione reciproca?*



Attenzione! Se la rabbia che provi è **troppo intensa e/o frequente**, se ti crea un senso di malessere e disagio, **se ha delle conseguenze sulle tue relazioni**, oppure **fai fatica a controllare le tue reazioni d'impulso** (ad esempio aggredisci verbalmente o fisicamente, persone, animali o oggetti) **parlane con una qualcuno di fiducia, o con un/una professionista della salute mentale.**

Quando si arrabbiano gli altri

A volte può capitare di trovarsi in situazioni critiche, in cui **altre persone esprimono una rabbia** molto forte oppure diventano **aggressive**. In questi casi è importante riuscire a **mantenere la calma** e **gestire la situazione** in modo da non correre rischi.

10 strategie per gestire situazioni di rischio o pericolo:

COSA NON FARE



- **Non agire di fretta:** valuta la situazione, osserva il linguaggio del corpo, ascolta...

- **Non agire di impulso:** elabora mentalmente un piano (valuta cosa fare per metterti in sicurezza se la situazione peggiora).

- **Non alzare la voce** per farti ascoltare.

- **Non rispondere a domande offensive:** ignorale.

- **Non discutere o cercare di convincere:** offri scelte e alternative, non spiegazioni.

- **Mantieni un'espressione rilassata, ma non sorridere:** può essere percepito come svalutazione o presa in giro.

- **Evita il contatto visivo costante:** distogli lo sguardo e consenti alla persona di distogliere lo sguardo.

- **Non usare il contatto fisico:** può essere interpretato come ostile, minaccioso, invadente.

- **Non puntare il dito** o agitare o le mani verso la persona.

- **Non correre rischi inutili** che possono arrecare danno a te e ad altre persone

COSA FARE



- **Concentrati e cerca di mantenere la calma** e di mostrare sicurezza (anche se potresti non sentirti così!)

- **Ricorda che l'obiettivo è solo far calmare la persona**, non devi per forza trovare un accordo.

- **Utilizza un tono di voce modulato**, calmo e rassicurante.

- **Tratta la persona con dignità e rispetto.**

- **Ignora gli eventuali insulti** e non giudicare.

- **Mantieni uno spazio fisico ampio** tra voi, se possibile circa quattro volte la distanza abituale.

- **Empatizza con i sentimenti**, non con il comportamento (es.: «Capisco che sei arrabbiato, ma minacciare non porta a un risultato.»)

- **Fai domande semplici e concrete:** «Aiutami a capire cosa ti fa arrabbiare...» invece di «Come ti senti?».

- **Suggerisci alternative** o scelte positive e sicure per l'altro (es. «Vuoi sederti, o preferisci stare in piedi?»);

- **Mantieniti sempre in condizioni di sicurezza.** Conosci e rispetta i tuoi limiti!



06

**PERCHÉ È
IMPORTANTE
CHIEDERE
AIUTO?**

6. PERCHÉ È IMPORTANTE CHIEDERE AIUTO?



Tanya, 18 anni, Ucraina

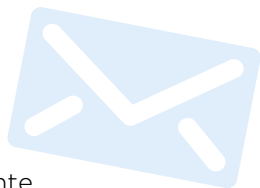
Qualcuno di noi si è sentito in imbarazzo perché non aveva mai parlato di salute mentale. Ci siamo resi conto che sono temi importanti e interessanti. Lo scambio tra ragazzi e ragazze di diverse età e provenienza ci ha fatto capire che è importante parlarne. E ci ha fatto sentire meno soli.

Nella vita affrontiamo problemi di ogni genere, piccoli e grandi. Ci sono problemi che possiamo affrontare in autonomia, grazie alle nostre capacità, alle cose che impariamo nel tempo. Ad esempio, noi dello Youth Sounding Board abbiamo affrontato da soli la timidezza, i litigi con amici e famigliari, i dubbi sul futuro, la tristezza o i troppi pensieri, momenti di rabbia. **A volte però non riusciamo a risolvere tutto solo con le nostre forze e c'è bisogno di chiedere aiuto.** Possiamo chiedere aiuto ai nostri amici e amiche e alle persone adulte.

In questo capitolo troverai **suggerimenti su come stare accanto ad amici e amiche che hanno bisogno del tuo supporto** e informazioni su **come chiedere aiuto alle persone adulte**, in caso di necessità.

C'è posta per te

La lettera di **David**, arrivato in Italia dalla Nigeria come minore straniero non accompagnato, ora brillante studente universitario, U-Reporter, collaboratore dello Youth Sounding Board e di UNICEF ECARO:



20 luglio 2023

Cari amici e amiche,

Vi scrivo per condividere la mia esperienza e darvi qualche consiglio. Sono David e, come molti di voi, sono arrivato in Italia come minore non accompagnato. Ho vissuto in un centro a Catania senza servizi di supporto psicologico e sociale (MHPSS). Vorrei parlarvi di quanto sia importante prendersi cura della nostra salute mentale.

Quando sono arrivato qui, c'erano educatori fantastici, ma mancava un supporto adeguato alla nostra salute mentale. Questo ha portato a situazioni difficili, con alcuni di noi che hanno avuto reazioni negative, come danneggiare il centro. Ricordo un episodio in un centro ad Agrigento, dove le cose sono andate davvero male e la polizia ha dovuto chiudere il posto. Se avessimo avuto il giusto supporto mentale, tutto questo si sarebbe potuto evitare.

Noi adolescenti affrontiamo una "tripla transizione" e voglio spiegare cosa significa:

1. **Adolescenza:** Questo è un periodo della nostra vita pieno di cambiamenti.

Sean John

Il nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri pensieri cambiano velocemente. Se ci aggiungiamo il trauma dello spostamento, diventa ancora più difficile. Avere qualcuno che ci supporta mentalmente può aiutarci a gestire questi cambiamenti e a sentirci meglio.

2. Trauma: Molti di noi hanno vissuto momenti difficili prima, durante o dopo il nostro viaggio. Violenza, sfruttamento e abusi possono lasciarci cicatrici profonde. Parlare con qualcuno e ricevere aiuto ci può aiutare a guarire e a costruire un futuro migliore.

3. Adattamento culturale: Adattarsi a una nuova cultura e società può essere molto stressante. Imparare una nuova lingua, affrontare differenze culturali e vivere in condizioni difficili aumenta il nostro stress. Avere supporto in questo periodo può fare una grande differenza, aiutandoci a superare le sfide e a diventare più forti.

La nostra salute mentale è importante per le relazioni sociali, l'educazione e le decisioni che prendiamo ogni giorno. Problemi di salute mentale non trattati possono portarci a comportamenti dannosi come l'abuso di sostanze e l'autolesionismo. Se riceviamo il giusto supporto, possiamo superare queste difficoltà e trovare un senso di appartenenza e scopo nella nostra nuova vita.

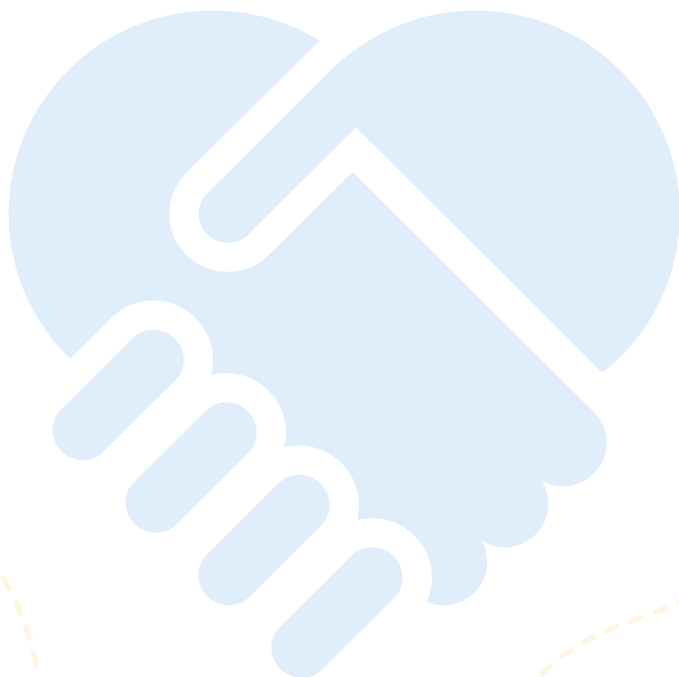
Investire nei servizi di salute mentale per noi giovani rifugiati e migranti è molto importante per il nostro futuro. Se affrontiamo presto le sfide mentali e riceviamo l'aiuto necessario, possiamo vivere vite appaganti, integrarci nelle nostre nuove comunità e contribuire in modo positivo alla società.

Personalmente, sono molto grato per tutto il supporto ricevuto durante il mio viaggio. Quando sono arrivato dalla Nigeria, ho affrontato molte difficoltà e avevo poche opportunità. Il supporto mentale è stato particolarmente cruciale per me.

Amici, ricordatevi che **chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma di forza**. Prendetevi cura della vostra salute mentale e cercate il supporto di cui avete bisogno. Insieme, possiamo superare la tripla transizione di adolescenza, trauma e adattamento culturale, abbracciare il nostro potenziale e costruire un futuro migliore per noi stessi e le nostre comunità.

Con affetto,

David



6.1 IL SUPPORTO TRA PARI: DARE AIUTO AD AMICI E AMICHE

Chi sono i pari? “Pari” significa persone che hanno **esperienze o vissuti simili**, che capiscono di cosa si sta parlando, che possono offrirsi a vicenda vicinanza e ascolto, solidarietà e supporto - sia pratico che emotivo - senza giudicare.

Amici e amiche sono le prime persone a cui ci rivolgiamo se siamo in difficoltà. È importante quindi sapere **come sostenere una persona nostra pari** che ci chiede aiuto e supporto.

Di seguito trovi alcuni **consigli utili per essere un buon amico ed una buona amica**.

Come aiutare un amico o un'amica?



Regola fondamentale: **GARANTIRE LA RISERVATEZZA!**

Riservatezza significa **rispettare la privacy delle altre persone**. Quando un amico o un'amica si confida con te, non dovresti rivelare i suoi problemi personali ad altre persone o parlarne alle sue spalle. È importante far sapere al tuo amico o amica che **manterrai riservato ciò che ti dice, a meno che non ci sia il rischio che si facciano male o facciano male ad altri**. In tali situazioni, è necessario rompere la riservatezza e cercare supporto da un adulto di cui ti fidi.

Come puoi offrire aiuto ad una persona che si trova in difficoltà? Puoi mantenere un **ascolto attivo**, sostenerla nel **trovare una soluzione** al suo problema e, se necessario, aiutarla a **chiedere aiuto agli adulti** di riferimento. Vediamo come!



L'**ascolto attivo** crea un clima di fiducia e una connessione con la persona che ci sta parlando, facilita il dialogo e la cooperazione. Per praticare l'ascolto attivo:

dedica tutta la tua attenzione alla persona che sta parlando (ad esempio, non guardare il cellulare!)

rivolgiti fisicamente verso la persona che sta parlando ed **ascolta con cura** le sue preoccupazioni

mostra rispetto e **non giudicare** ciò che ti viene raccontato

prova a **comprendere e sentire le emozioni** dell'altra persona, ovvero pratica l'empatia

sii consapevole delle parole che usi e del linguaggio del tuo corpo

Regola fondamentale: **RISPETTARE IL CONSENSO!**

Dare il consenso significa “essere d'accordo”, “dire di SÌ”. Se desideriamo confortare una persona amica, **prima di qualsiasi contatto fisico** (ad esempio una mano sulla spalla o un abbraccio), è fondamentale **chiederle e ottenere il consenso esplicito**. Qualsiasi tipo di contatto deve essere sempre preceduto da questa richiesta; chi hai di fronte deve dare il suo assenso. Non tutte le persone si sentono a proprio agio nel contatto fisico, che può essere inappropriato o percepito come invadente. Rispettare il consenso e i confini che l'altro ci pone è la base del rispetto reciproco. **Ricorda che “NO è NO”.**

5 suggerimenti per un ascolto attivo efficace



1. Consenti alla persona di **parlare con i propri tempi e modi**.
Lasciala parlare fino a quando non ha finito.
2. **Non offrire immediatamente consigli o indicazioni**.
Ripeti i messaggi e le parole più importanti che la persona ha detto e riassumi ciò che hai capito: “Stai dicendo questo, cioè che... [riassumere i messaggi importanti]?”
Se non hai capito, chiedi chiarimenti!
3. **Valida i pensieri e i sentimenti** di chi ti sta parlando:
“Le tue emozioni hanno un senso e un valore”; “Posso capire cosa stai provando”; “Sei stata molto coraggiosa a dirmelo”;
4. **Usa frasi esplicite di conforto e supporto**: “Dimmi come posso aiutarti”; “Grazie di avermelo detto!” “Grazie di aver condiviso le tue emozioni/preoccupazioni con me”
5. Dopo aver ascoltato attentamente l'altra persona, può essere utile **sostenerla** nell'identificare possibili **soluzioni al suo problema**.

Come puoi aiutare un amico o amica a **risolvere un problema**?
Segui questi passi!



Stop

Aiuta la persona a fare una pausa e a considerare quali sono i problemi più urgenti. Aiuta la persona a identificare un problema.



Think

Incoraggia a pensare a come gestire il problema, con domande simili:

- Cosa hai fatto in passato per superare problemi come questo?
- Cosa hai già provato a fare?
- C'è qualcuno che può aiutare a gestire questo problema (ad esempio amici, persone care, o gruppi)?
- Altre persone che conosci hanno problemi analoghi? Come sono riusciti a gestirli?



Go

Aiuta la persona a scegliere un modo per gestire il problema e testarlo. Se non funziona, incoraggia a provare un'altra soluzione.

*Ricorda che il supporto tra pari può essere di conforto e di grande aiuto, ma non è un supporto professionale. **Se pensi che la persona che ti ha confidato i suoi problemi sia in pericolo o se pensi possa avere bisogno di un supporto psicologico**, aiutala nel trovare servizi adeguati (senza forzare, ognuno ha i suoi tempi!). Puoi invitarla a parlare con gli operatori che lavorano nella sua comunità o può rivolgersi al **servizio di supporto psicologico di Here4U**:*



Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove



Attenzione! Se una tua amica o amico ha subito **violenza sessuale**, prima di tutto ascolta/o e **non mettere in dubbio quello che ti racconta**. **Supporta la persona nel chiedere aiuto** medico e psicologico, rispettando i suoi tempi. Ricordale/gli che non è colpa sua e **non è sola/o**.

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



☎ 1522

o al numero di emergenza per minori

☎ 114

QUIZ: Vero o falso? Supporto tra pari



Mettiti alla prova con questo quiz!

Leggi le affermazioni qui di seguito e cerchia la **V** se pensi sia vera, oppure la **X** se pensi sia falsa. In fondo, al capitolo *Annex 3 - Soluzioni dei giochi (pag 101)* scoprirai se le tue risposte sono corrette!

Il supporto tra pari è...

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Qualcosa che può essere fatto solo dagli adulti | V | X |
| 2. Insistere che l'altra persona ti racconti la sua storia | V | X |
| 3. Dare la priorità al tuo benessere prima di aiutare qualcun altro | V | X |
| 4. Giudicare quello che ha fatto l'altra persona e dirle se ha fatto bene o male | V | X |

- | | | |
|--|---|---|
| 5. Confortare l'altra persona perché si rilassi e stia tranquilla | ✓ | ✗ |
| 6. Evitare che l'altra persona si faccia male, anche se questo dovesse significare rompere il patto di riservatezza | ✓ | ✗ |
| 7. Il momento in cui il sostenitore deve trovare da solo soluzioni a tutti i problemi ed agire senza l'aiuto di adulti | ✓ | ✗ |
| 8. Fare lo psicologo e cercare di "aggiustare" l'altra persona | ✓ | ✗ |

Tratto da *Participants Workbook - I Support My Friends*, UNICEF/SC/OMS



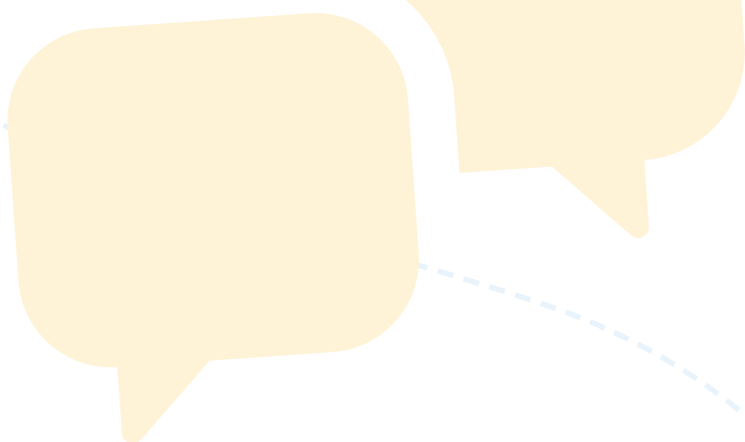
6.2 CHIEDERE AIUTO A PERSONE ADULTE DI RIFERIMENTO

Oltre ad amici e amiche, anche le **persone adulte possono essere in grado di ascoltarci e di offrire supporto**, se ci troviamo ad attraversare un momento di difficoltà.

Parlare con un adulto può essere più impegnativo, ma a volte le persone più grandi hanno un punto di vista che ci può essere di aiuto: possono, ad esempio, avere **vissuto esperienze simili**, oppure possono **conoscere informazioni utili** e condividerle con noi.

Possiamo provare ad aprirci con persone che ci sono vicine nella quotidianità, che ci ispirano fiducia e ci fanno sentire a nostro agio, ad esempio un'**insegnante**, un'**educatrice**, un **allenatore sportivo**, e altre.

Nel territorio e nella comunità in cui viviamo possiamo contare su una **rete di adulti e adulte che hanno una competenza specifica e che possono aiutarci capire i nostri bisogni**, a **risolvere problemi** o ad approfondire temi importanti legati al benessere e alla salute mentale. Nel sistema di accoglienza, inoltre ci sono figure professionali che hanno il ruolo di supportare la persona minorenni e maggiorenne nel suo percorso.



Solo alcuni di noi conoscevano la figura dello psicologo prima di parlarne durante gli incontri dello Youth Sounding board. Chi lo conosceva già, lo vedeva come risorsa per “tranquillizzarsi”, “parlare dei propri problemi” o “superare il passato”, soprattutto legato al viaggio.



Elsayed, 17 anni, Egitto



Mahmood, 17 anni, Egitto

Educatori e educatrici per noi sono la prima risorsa a cui vengono assegnati più compiti che vanno oltre gli aspetti quotidiani, come le procedure per i documenti, l'organizzazione del nostro progetto di vita, la mediazione linguistica e culturale. Ma abbiamo scoperto che spesso fanno tante cose che dovrebbero essere fatte da professionisti diversi: ad esempio è il mediatore linguistico che si occupa della mediazione linguistica e culturale.



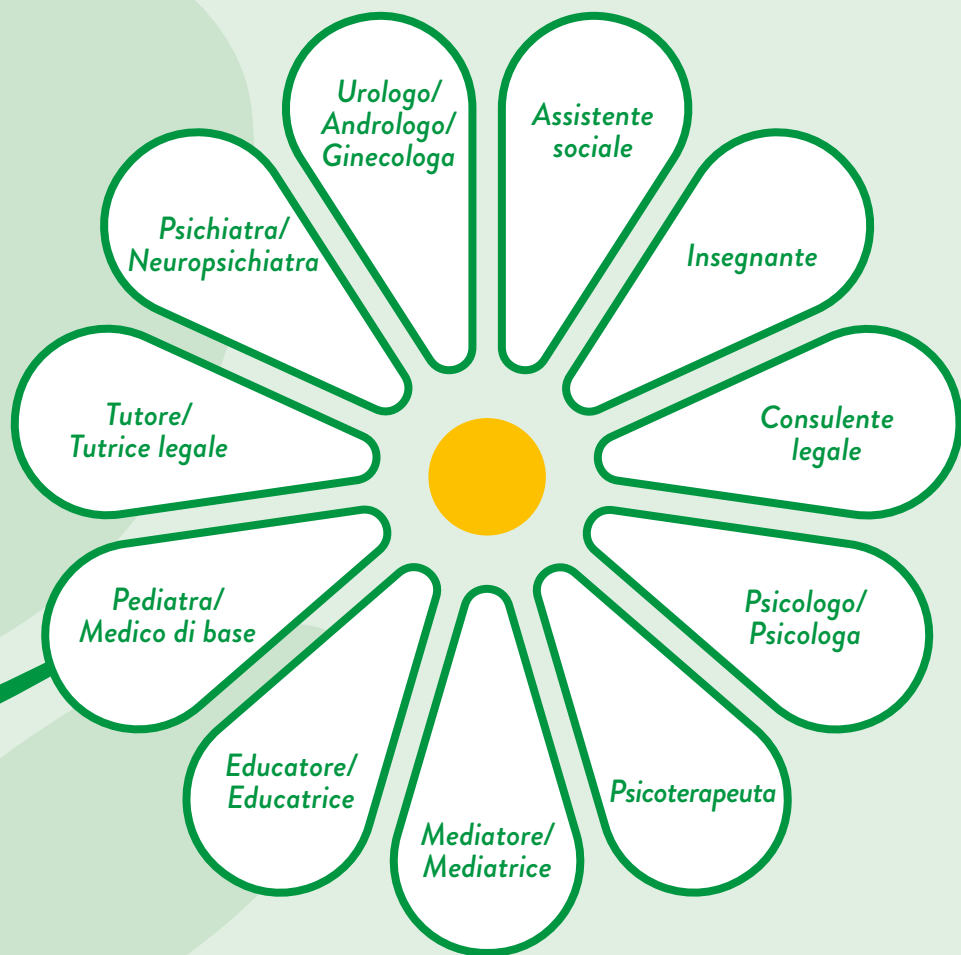
GIOCA! Il giardino del sostegno

Guarda l'immagine che segue
e prova a rispondere alle domande

- Quale delle figure nell'immagine ti è capitato di incontrare?
- Te ne vengono in mente altre che non sono presenti?
- Conosci il ruolo e le attività che ogni professionista svolge?
- Quali di queste figure sono esperte di benessere e salute mentale?

Colora i petali con le persone che hai incontrato!







GIOCA!

Collega i nomi alle definizioni

Ti supporta nel progettare la tua vita, per trovare e scegliere le opportunità di cui hai bisogno, per formarti e studiare, trovare lavoro, avere una casa, decidere dove vivere. Segue il tuo percorso e ti aiuta a orientarti sul territorio e nella comunità, ad avere spazi dove incontrare nuovi amici e amiche	A	1 Psichiatra, Neuropsichiatra
Ti aiuta ad avere informazioni corrette di tipo legale, a capire la burocrazia, e fare richieste per diversi documenti: identificazione, apertura tutela, permesso di soggiorno, protezione internazionale, ricongiungimento familiare, rimpatrio assistito e volontari e altre. Ti segue nel percorso, agendo sempre per il tuo bene, sostenendo i tuoi diritti.	B	2 Tutore/ Tutrice legale
Ti aiuta a mantenere e ritrovare il tuo benessere. Si occupa di prevenzione e promozione della salute mentale, con persone di ogni età. Utilizza il colloquio, i test e altri strumenti, per fare diagnosi. Non può prescrivere farmaci.	C	3 Insegnante
Ha una specializzazione, che consente di aiutare a gestire e risolvere condizioni di disturbo mentale diagnosticato. Aiuta a capire le cause delle difficoltà e accompagna in un percorso terapeutico. Può prescrivere farmaci solo se è abilitato come medico.	D	4 Mediatore/ Mediatrice
Ti aiuta a capire la lingua e a comunicare, fino a quando non sai fare da te. Crea un ponte di fiducia e dialogo tra te e le persone che lavorano nei servizi, o in un altro contesto. Ti permette di esprimere i tuoi bisogni in modo che siano ascoltati e considerati.	E	5 Assistente sociale
Lavora con gruppi o classi, nella scuola, nei centri di formazione o in laboratori professionali. Aiuta a imparare cose nuove e materie differenti, anche molto pratiche. Prepara e spiega le lezioni e verifica l'apprendimento.	F	6 Psicologo/ Psicologa

Associa le descrizioni alla professione corretta

Soluzioni: *Annex 3 - Soluzioni dei giochi (pag 101)*

7

Urologo,
Andrologo,
Ginecologa

8

Consulente
legale

9

Psicoterapeuta

10

Educatore/
Educatrice,
Operatore/
Operatrice
sociale

11

Pediatra,
Medico di base

G

È presente nel tuo percorso di crescita, ti aiuta a raggiungere l'autonomia e fare scelte con consapevolezza e responsabilità. Ti supporta nella vita di tutti i giorni, nella gestione della casa o della vita in comunità. Ti aiuta a costruire legami e relazioni con altri, a saper gestire le emozioni o le situazioni di crisi. Ti accompagna sul territorio, per le tue necessità: fare i documenti, iscriverti a scuola, sviluppare interessi, costruire reti di amicizie, e tante altre cose.

H

Viene scelto dal Tribunale dei Minorenni. È rappresentante legale di persone minorenni non accompagnate, arrivate in Italia senza genitori o adulti di riferimento. Tutela i tuoi diritti, si assicura che tu stia bene, che le tue condizioni di vita siano buone.

I

Ti assicura le cure di base previste dal Servizio Sanitario Nazionale. Ti aiuta a prenderti cura del tuo corpo, se hai malattie, dolori, disturbi fisici. Ti dice quali medicine prendere e che terapie fare per guarire. Può prescrivere farmaci ed esami di controllo.

L

Ha una specializzazione in medicina e si occupa di diagnosi, cure e assistenza nell'ambito della salute mentale. A seconda della sua formazione, lavora con bambini/e e adolescenti, oppure con adulti/e. Può prescrivere farmaci ed esami, all'interno di percorsi terapeutici.

M

Ha una specializzazione in medicina e si occupa di salute sessuale e riproduttiva. A seconda della sua formazione, cura disturbi dell'apparato urinario, genitale e riproduttivo, maschile o femminile. Può prescrivere farmaci ed esami.

A volte le figure professionali fondamentali per il nostro percorso in Italia **sono difficili da raggiungere e poco presenti**, come, ad esempio, l'**assistente sociale**. A molti di noi dello Youth Sounding Board è successo di vedere poco il nostro assistente sociale e di dover affrontare tempi di attesa molto lunghi per poterci confrontare con questa figura. Questo **può farci sentire non ascoltati**, causandoci frustrazione e sfiducia nel sistema di accoglienza e negli adulti che ci lavorano. Purtroppo, ci sono assistenti sociali che hanno in carico tanti ragazzi e ragazze e non riescono a seguire tutti con la giusta attenzione.

Questa situazione può capitare anche con altre figure di riferimento che seguono tanti ragazzi e ragazze o possono essere difficili da contattare; ad esempio: **tutore/tutrice legale, psicologo/a**.

Se non riesci ad ottenere attenzione o risposte alle tue richieste e questo ti preoccupa, **confrontati con operatori e operatrici della tua comunità** per capire come ottenere un colloquio e migliorare la situazione.



Disegna la mappa della tua rete di supporto



Conoscere la rete di supporto, cioè le persone che possono aiutarti in caso di necessità, ti è utile per:

- mettere a fuoco i tuoi bisogni, i problemi e le tue priorità
- capire a chi puoi chiedere aiuto e come chiederlo
- attivarti in autonomia per gestire eventuali difficoltà e trovare soluzioni

Occorrente: un foglio, una penna, pennarelli colorati

Disegna la tua mappa seguendo i passi indicati.

1. Scrivi il tuo nome al centro del foglio
2. Metti il tuo nome in evidenza con un colore che ti piace
3. Prova a pensare alle persone che ti sono vicine, di cui ti fidi, che sono un riferimento nella quotidianità (es. *amici e amiche, compagni di scuola, persone adulte di riferimento*).
4. Scrivi i loro nomi sul foglio, mettendoli vicini a te cerchiandoli con colori che ti piacciono
5. Accanto a ciascun nome, scrivi che tipo di aiuto ti dà, o potrebbe darti, in caso di necessità (*ad esempio: la tua migliore amica ti ascolta quando sei triste, un compagno di cui ti fidi può aiutarti con un dubbio sulla scuola, e altro*)
6. Scrivi anche in che modo puoi chiedere a quella persona di aiutarti.
7. Questa è la tua **rete di prossimità**: include le persone che ti sono più vicine.

Ora prova a estendere la rete!

8. Pensa a persone che ti sono meno vicine, ma a cui puoi comunque chiedere un aiuto per bisogni o problemi specifici.
9. Includi anche professionisti/ e che conosci che possono essere di aiuto (es. *educatore, psicologa, assistente sociale, e altri*)
10. Scrivi i nomi sul foglio, mettendoli intorno agli altri nomi e cerchiandoli con colori che ti piacciono.

11. Prova a scrivere accanto a ogni persona le attività pratiche in cui ti può essere di aiuto
12. Scrivi anche in che modo puoi chiedere a quella persona di aiutarti.
13. La tua **mappa della rete di supporto** è completa!

Definisci le tue priorità e prova a chiedere supporto

14. Ora puoi provare a capire quali sono i bisogni o i problemi più urgenti e provare a chiedere aiuto alle tue persone di supporto.
15. Puoi sempre aggiornare la mappa, nel corso del tempo

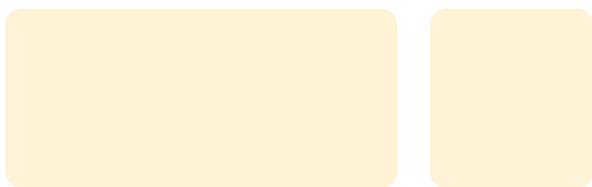


6.3 COS'È UN PERCORSO DI SUPPORTO?

Se hai pensato di rivolgerti a un professionista della salute mentale o vuoi **capire meglio cos'è un percorso terapeutico**, che **cosa si fa**, **come funziona**, qui potrai leggere alcuni **esempi** che ti aiuteranno a comprendere meglio di cosa si tratta.



Attenzione! Gli educatori e le educatrici della tua comunità ti aiuteranno sempre a trovare lo specialista di cui hai bisogno. È importante per la tua crescita e la tua autonomia, che tu **assista alla procedura necessaria per richiedere questo servizio**, così da imparare come si fa per il tuo futuro. Infine, puoi chiedere anche a loro di spiegarti cosa accadrà durante la visita. **Se non parli ancora bene la lingua chiedi di poter avere il supporto di un mediatore o mediatrice** durante i colloqui.



M. è un ragazzo 19enne in prosieguo amministrativo; vive in appartamento con altri ragazzi, con cui ha però difficoltà di dialogo e litigano spesso. Da qualche tempo fatica a gestire la rabbia e prova ansia; per calmarsi usa cannabis e, spesso, eccede con l'alcool.

L'educatore che segue il progetto di appartamento orienta M. e, in accordo con lui e con l'assistente sociale, lo accompagna al servizio territoriale per le dipendenze.

L'equipe del servizio per le dipendenze informa M. dei rischi connessi all'uso di sostanze e lo accoglie in un gruppo di supporto per aiutarlo a trovare alternative più salutari per gestire le sue difficoltà.

Il mediatore aiuta M. a capire meglio il percorso di cure e i termini tecnici usati dagli specialisti dei servizi.

L'equipe del servizio dipendenze, inoltre dopo un percorso di osservazione e diagnosi, può proporre un percorso terapeutico personalizzato per M.

L'assistente sociale che segue il percorso di M. accoglie le sue difficoltà e lo ascolta, per trovare insieme a lui strategie per gestire la situazione.

La psicoterapeuta aiuta M. a capire l'origine delle sue difficoltà, riflettere sulle emozioni e sul malessere che prova nelle relazioni e come può migliorare la comunicazione con i coinquilini.

P. è una ragazza 17enne che vive in una comunità e presto compirà 18 anni. Da qualche tempo ha difficoltà a dormire; di giorno sente spesso il cuore che batte velocemente, ha forti dolori alla pancia e la nausea.

Il medico di base può prescrivere una serie di analisi, per valutare lo stato di salute generale di P.

La ginecologa fa una visita di controllo per valutare lo stato di salute dell'apparato genitale, per escludere disturbi o una gravidanza.

La mediatrice aiuta P. a capire meglio il percorso di cure e i termini tecnici usati dagli specialisti dei servizi.

L'educatrice di comunità orienta la ragazza rispetto ai servizi disponibili e la accompagna nei servizi, per il percorso di diagnosi, cura e supporto.

Il tutore assicura che P. abbia accesso ai servizi e alle cure che le sono necessarie per stare meglio e che i suoi diritti vengano sempre rispettati.

La psicologa aiuta P. a capire come si sente, quali sono le sue emozioni e preoccupazioni e a trovare strategie per fronteggiare lo stress e migliorare il suo stato di benessere.

Lo psichiatra, dopo osservazione clinica dei sintomi e solo se è necessario, può prescrivere una farmacoterapia di supporto, in un piano terapeutico condiviso con le altre figure professionali.

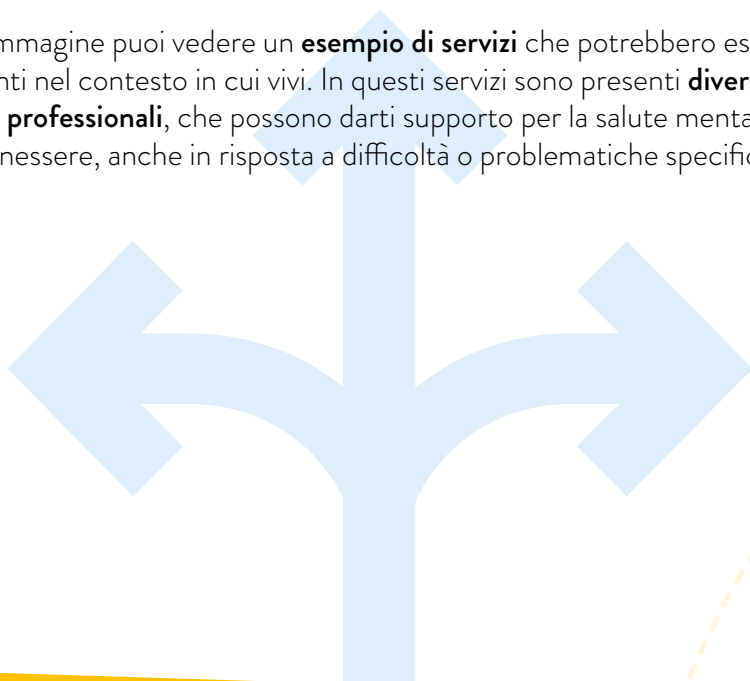
6.4 COME ORIENTARSI SUL TERRITORIO?

Nel territorio in cui vivi sono presenti diversi **servizi a supporto della salute mentale**, del benessere psicologico e sociale, che rispondono a necessità specifiche di cittadine e cittadini di ogni età.



Attenzione! In Italia, **ogni Regione e ogni territorio è differente**. Quindi, a seconda di dove ti trovi, può **cambiare anche la rete locale dei servizi** di supporto. Per questo motivo, conoscere i servizi per la salute mentale e il benessere che sono disponibili vicino a te è molto importante. Puoi chiedere supporto a persone di fiducia, per aiutarti a raccogliere informazioni e puoi **creare un elenco o una mappa** dettagliata dei servizi attivi nella tua zona.

Nell'immagine puoi vedere un **esempio di servizi** che potrebbero essere presenti nel contesto in cui vivi. In questi servizi sono presenti **diverse figure professionali**, che possono darti supporto per la salute mentale e il benessere, anche in risposta a difficoltà o problematiche specifiche.



Servizi di supporto per
persone LGBTQIA+

Centri Anti Violenza

Servizi per le
dipendenze patologiche

Ambulatori
per i disturbi
dell'apprendimento

Centri di salute
mentale

Sportelli scolastici di
supporto psicologico

Servizi per persone
sopravvissute a tratta
e sfruttamento

Gruppi di supporto tra
pari

Servizi di
neuropsichiatria
dell'infanzia e
adolescenza

Pediatria e medicina di
base

Sportelli universitari di
supporto psicologico

Servizi per i disturbi
della nutrizione e
alimentazione

Centri per le famiglie

Consultorio e Spazio
Giovani

Ambulatori specialistici
per persone migranti

Servizi per persone con
disabilità

Pediatria e medicina di base:

cura e assistenza medica previste dal Servizio Sanitario Nazionale nell'infanzia, adolescenza ed età adulta

Servizi di neuropsichiatria

dell'infanzia e adolescenza: cura, assistenza e tutela della salute mentale, per persone minorenni

Centri di salute mentale:

cura, assistenza e tutela della salute mentale, per persone adulte

Servizi per le dipendenze

patologiche: prevenzione, cura e riabilitazione dei disturbi da uso/abuso, dipendenza da sostanze psicoattive, legali e illegali e gioco d'azzardo.

Servizi per i disturbi della**nutrizione e alimentazione:**

diagnosi e assistenza specifica a persone con disturbi del comportamento alimentare (anoressia nervosa, bulimia, binge-eating, e altri)

Ambulatori per i disturbi

dell'apprendimento: diagnosi e assistenza a persone con difficoltà specifiche di lettura, scrittura, calcolo, attenzione, memoria, e con Bisogni Educativi Speciali.

Consultorio Familiare:

cure primarie nell'area della salute sessuale, riproduttiva, psicologica e relazionale della donna, dei singoli, delle coppie e delle famiglie.

Spazio Giovani:

ascolto e consulenza per problematiche sessuali e psicologiche di adolescenti.

Centri per le famiglie:

ascolto e accompagnamento per famiglie con figlie e figli tra gli 0 e i 18 anni.

Gruppi di supporto tra pari: gruppi tematici di confronto tra persone che hanno esperienze simili, per promuovere scelte consapevoli per la salute e il benessere.

Servizi per persone con disabilità: supporto psicosociale, educativo, riabilitativo, per ridurre barriere e discriminazioni, e per favorire inclusione sociale, autonomia e vita indipendente.

Sportelli scolastici di supporto psicologico: ascolto e sostegno per studenti e studentesse, famiglie, insegnanti.

Sportelli universitari di supporto psicologico: ascolto e sostegno dedicati a chi frequenta l'Università.

Servizi di supporto per persone LGBTQIA+: ascolto, orientamento e consulenza psicologica dedicati alle persone della comunità LGBTQIA+

Centri Anti Violenza: ascolto, consulenza psicologica, gruppi di sostegno, case rifugio e altri servizi per ragazze e donne sopravvissute a violenza di genere.

Servizi per persone sopravvissute a tratta e sfruttamento: accoglienza in situazioni di emergenza, protezione e servizi/ interventi di supporto per persone vittime di sfruttamento sessuale o lavorativo.

Ambulatori specialistici per persone migranti: assistenza e cure culturalmente sensibili per persone di diverse provenienze, supportate da mediatori linguistico-culturali.

Ambulatori ad accesso facilitato: assistenza medica di base gratuita per persone prive di permesso di soggiorno, non assistite dal Servizio Sanitario Nazionale, oppure in grave stato di povertà.

I Consulitori In tutta Italia è attiva la rete dei Consulitori, che sono **servizi sociosanitari che si occupano di salute, fisica, mentale, sessuale e riproduttiva, supporto alle relazioni di coppia e in famiglia, benessere nell'infanzia e nell'adolescenza**. Alcuni Consulitori (ma non tutti) possono avere all'interno anche uno **Spazio Giovani**, cioè un servizio di consulenza, **visite e sostegno psicologico** dedicato ai giovani dai 14 ai 20/24 anni. Ci si può andare, nelle ore e giorni indicati, senza appuntamento e **senza pagare il ticket** (in genere solo fino ai 19 anni). È garantita la privacy.

Ecco i servizi che puoi trovare nello Spazio Giovani:

- informazioni sui metodi contraccettivi e su rapporti sessuali protetti e sicuri;
- informazioni sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse;
- supporto per problemi e preoccupazioni relative alla sfera sessuale ed affettiva;
- consigli per gestire al meglio i cambiamenti fisici e psicologici dell'adolescenza;
- aiuto per affrontare i problemi di relazione con amici e amiche, partner, genitori.



Trova il consultorio più vicino a te!



Cercalo nella lista della Rete dei Consulitori di ogni regione e provincia


6.5 NUMERI UTILI

Qui sotto trovi altre fonti di informazione ed enti che puoi contattare. In Italia, ci sono vari organismi nazionali che tutelano le persone contro le forme di discriminazione e numeri verdi da contattare in caso di necessità.

UNAR – Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali: www.unar.it



È l'ufficio deputato dallo Stato a garantire il diritto alla parità di trattamento e la rimozione delle discriminazioni fondate sulla razza o sull'origine etnica.

 **800.90.10.10**

Numero Anti Violenza e Stalking: www.1522.eu



È un servizio gratuito attivo 24 h su 24, che accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking.

 **1522**

Telefono Azzurro: www.azzurro.it



Promuove il rispetto dei diritti dei bambini e degli adolescenti e li tutela da abusi e violenze che possono pregiudicarne il benessere e il percorso di crescita.



 **1.96.96**

Hai bisogno di parlare con un esperto? Contatta HERE4U!



Here4U è un servizio di **consulenza legale e psico-sociale** per minori stranieri non accompagnati e giovani migranti e rifugiati, realizzato sulla **piattaforma U-Report on the Move** dall'UNICEF in collaborazione con ARCI.

- È un servizio **online e multilingue**
- È disponibile **dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle 18:00**

• Basta mandare un messaggio su   

Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove

Lo puoi considerare **uno spazio di ascolto** sicuro in cui puoi **condividere le tue difficoltà e i tuoi pensieri e richiedere aiuto**. Un team di esperti legali e psico-sociali ti aiuteranno proponendoti un sostegno personalizzato alle tue richieste, con la facilitazione da parte di mediatori linguistico-culturali.

U-Report On The Move: <https://onthemove.ureport.in/join/>

Cos'è Here4U?



La nostra piccola guida sulla salute mentale e il benessere psicosociale finisce qui! Speriamo che le informazioni che abbiamo condiviso con te ti siano utili per vivere al meglio la tua vita e il tuo nuovo percorso qui in Italia. Ricordati che non sei solo/a e che sei nei nostri pensieri. Siamo felici di averti raggiunto e ti auguriamo buona fortuna!

The way it is

C'è un filo che stai seguendo.

Passa attraverso Le cose che cambiano. Ma lui non cambia.

La gente si domanda che cosa tu stai seguendo.

Allora gli devi spiegare del filo.

Ma per gli altri è difficile vederlo.

Fino a quando lo tieni in mano, non puoi perderlo.

William Stafford





07

MAGGIORI INFORMAZIONI E RISORSE ONLINE

7. MAGGIORI INFORMAZIONI E RISORSE ONLINE

- **U-Report on the Move**, la piattaforma digitale di UNICEF che supporta e informa gratuitamente e in maniera anonima i giovani migranti e rifugiati dai 15 ai 24 anni, disponibile in italiano, inglese, francese, arabo, albanese, bengalese, tigrino. U Report on the Move è anche uno strumento di messaggistica anonimo e gratuito (su Facebook, Instagram e Telegram), permette di avere informazioni multi-lingue sui servizi utili a MSNA e giovani migranti e rifugiati in Italia. Ti permette di dire la tua opinione, tramite sondaggi, partecipazione a eventi e attività socio-ricreative: <https://onthemove.ureport.in>
- **GRIOT**, il podcast che risponde alle domande sul percorso dei giovani migranti e rifugiati in Italia. Un podcast di U-Report On The Move disponibile in lingua italiana su Spotify https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFCXN3L?_authfailed=1 e [Spreaker https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509](https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509)
- **INFOPILLS**, brevi video che forniscono informazioni su argomenti di salute mentale e psicosociali narrati da esperti/e e U-Ambassador, giovani persone migranti e rifugiati che partecipano attivamente alle attività della piattaforma di U-Report On The Move: https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901rl7Thlg_o8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfI6MPnRjvLapaRb_uV3FIEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj
- **LIVECHATS**, dirette video (da 30 a un massimo di 60 minuti) in cui un/a presentatore/trice, lle esperti/e, in tempo reale. Le interviste trattano argomenti specifici legali o di salute mentale. Disponibili sui profili instagram <https://www.instagram.com/ureportonthemove/> e Facebook <https://www.facebook.com/UreportOnTheMove>

- **Atlante delle emozioni**, uno strumento interattivo per costruire il tuo vocabolario delle emozioni: <https://atlasofemotions.org/>
- **Juma Map**, una mappatura a livello nazionale dei servizi rivolti ai richiedenti asilo e titolari di protezione internazionale, disponibili in 15 lingue: <https://www.jumamap.it/>
- **Informagiovani + nome della città dove abiti**: sul sito Informagiovani della tua città puoi trovare informazioni su opportunità di formazione, volontariato, lavoro, cultura e tempo libero nella tua città
- **Consultorio + nome della città dove abiti**: sul sito del consultorio puoi trovare l'indirizzo e i contatti utili per avere assistenza psicologica e sanitaria gratuita, senza impegnativa del medico curante.
- Strategia **P.A.U.S.E.**, fonte: <https://beam.community/pause-tool/>



Scarica e stampa le carte da gioco su Miti e Leggende



e trasforma il quiz in un'attività di gruppo!

ANNEX 1

DIARIO DELLE EMOZIONI

La salute mentale è come la salute fisica - richiede manutenzione e controlli regolari. Prenditi del tempo ogni giorno per fare il punto della situazione, notare come ti senti e adottare misure per prenderti cura della tua salute mentale.

Come ti senti oggi?





Qual è stata l'emozione prevalente nelle ultime due settimane?





Com'è cambiata la sua intensità nel corso delle giornate?



ANNEX 2

LE MIE RISORSE

Quali azioni puoi fare ogni giorno per prenderti cura di te stesso e stare bene?

Come fare:

1. **Ascolta i tuoi bisogni!** Scegli azioni quotidiane che ti danno un senso di benessere, leggerezza, gioia. Scegli cose semplici, che puoi fare facilmente ogni giorno.
2. **Scegli la priorità!** Individua l'azione da cui vuoi iniziare, scrivendole tutte nell'elenco e numerandole in ordine di importanza.
3. **Mettila in agenda!** Dedica ogni giorno un tempo alla prima azione che hai scelto. Cerca mantenere questa abitudine, in modo stabile (ad esempio 10 minuti, ogni sera).
4. **Ripeti!** Quando hai consolidato la prima abitudine, puoi scegliere una nuova attività.
5. **Nota:** Se fai fatica a essere costante ogni giorno, scegli una azione da fare con frequenza minore (ad esempio, una volta a settimana).

Serve aiuto?

Ecco alcuni esempi di azioni per iniziare a prenderti cura di te:

fare una passeggiata all'aperto

ascoltare la tua musica preferita

fare una pausa (e riposare davvero)

chiederti come stai oggi

spegnere il cellulare

fare una doccia rilassante

darti il giusto nutrimento

farti un complimento

goderti il silenzio

parlare con una persona amica

ANNEX 3

SOLUZIONI DEI GIOCHI

A3.1 Miti e leggende sulla salute mentale – soluzioni quiz

1. **FALSO!** Salute mentale significa uno stato di benessere in cui ogni persona può realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità.
2. **VERO!**
3. **FALSO!** Ricevere una diagnosi di disturbo mentale - così come per un disturbo fisico - è una condizione che può capitare, a tutte e tutti. Non è direttamente collegata a caratteristiche quali: intelligenza, classe sociale, reddito.
4. **FALSO!** Nel mondo, il 14% degli adolescenti sperimenta problemi di salute mentale. Un terzo delle condizioni di disturbo mentale inizia entro i 14 anni. In Italia, il 49% dei ragazzi e il 74% delle ragazze presenta almeno due sintomi fisici e mentali riconducibili a stress e malessere, più di una volta a settimana.
5. **FALSO!** Vivere una condizione di disturbo mentale non indica debolezza o mancanza di forza di volontà. Non è qualcosa che le persone scelgono di avere, o non avere. Chiunque, nel corso della vita, può avere problemi di salute mentale. Riconoscere la necessità di cercare e accettare l'aiuto è positivo: significa essere capaci di prendersi cura di sé.
6. **FALSO!** Il disturbo depressivo è una condizione che può essere diagnosticata a un/una adolescente, a prescindere da quanto sembri positiva la sua vita, e dalle condizioni sociali o economiche. Le persone giovani che ottengono buoni risultati a scuola possono sentirsi sotto pressione per ottenere successo, provare ansia, attraversare situazioni difficili a casa.
7. **VERO!**
8. **FALSO!** La salute mentale riguarda tutte e tutti. Chiunque può prendersi cura di sé e migliorare il proprio benessere mentale, così come è possibile seguire abitudini salutari per ottimizzare la propria salute fisica.

A3.2 Supporto tra pari – soluzioni quiz

1. **FALSO!** Il supporto tra pari è un tipo di aiuto che possono dare amici e amiche, che consente nell'ascolto attivo e nel supporto alla ricerca di soluzioni e ad un eventuale adulto di riferimento al quale rivolgersi per un aiuto professionale
2. **FALSO!** Il nostro ascolto deve rispettare i tempi della persona ed i suoi desideri di privacy; non forziamo mai l'altra persona a raccontare ma ci dimostriamo aperti, disponibili ad ascoltare senza giudizio.
3. **VERO!** È importante stare in ascolto di sé stessi prima di aiutare gli altri ed essere certi di stare bene ed di essere in grado di supportare qualcun altro in quel momento.
4. **FALSO!** Le parole e il linguaggio non verbale che usiamo nel supporto tra pari sono importanti; non giudichiamo quello che ci viene raccontato, ma ripetiamo quello che abbiamo capito per aiutare l'altra persona a ragionare sui punti chiave del suo discorso e offriamo frasi di supporto e compassione.
5. **VERO!** Possiamo confortare l'altra persona con parole gentili o con gesti di vicinanza e supporto, **Attenzione! Devi sempre rispettare il consenso** (vedi capitolo 6.1 - pag 68)
6. **VERO!** Se pensi che la persona possa essere pericolosa per sé stessa o per altri, è importante condividere le tue preoccupazioni con un adulto di riferimento.
7. **FALSO!** Non dare soluzioni e consigli, ma aiuta la persona che ti sta parlando a trovare le proprie soluzioni; se è necessario, chiedi il supporto di un adulto.
8. **FALSO!** Non giudicare l'altra persona e non cercare di cambiarla. Quello che puoi offrirle è conforto e compassione. Cerca di comprendere e sentire davvero le sue emozioni e preoccupazioni e stalle vicino.

A3.4 Gioca! Collega nomi a definizioni – soluzioni

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7

APPUNTI







A series of 20 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.



per ogni bambino

UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024