

# Come stai?

«lo sto bene. Ma mi  
preoccupo di qualcuno.»

Parlare aiuta.  
Suggerimenti per parlarne.

# «Non sto molto bene.»

Tutti viviamo dei momenti in cui proviamo paura, siamo arrabbiati, tristi o siamo poco concentrati e motivati. È normale. Se per un lungo periodo siamo confrontati con una situazione conflittuale all'interno della coppia o in famiglia, ci sentiamo soli, siamo sotto pressione al lavoro oppure a scuola, tutto ciò può essere difficile da sopportare.

## Da un bel po' di tempo hai:

- difficoltà a dormire perché le preoccupazioni non ti danno tregua.
- continuamente discussioni per delle sciocchezze.
- la sensazione di essere apatico/a e triste.
- la sensazione di trovarti di fronte a una montagna insuperabile.
- poca voglia di uscire.
- difficoltà a tenere il ritmo a scuola e al lavoro.
- difficoltà a concentrarti.

**Allora è giunto il momento di fare qualcosa.**

Parlare delle proprie apprensioni, paure e sensazioni negative non risolve i problemi, ma allevia, infonde speranza e ti dà la possibilità di trovare aiuto. Se non fai nulla, le preoccupazioni diventano sempre più insopportabili e rischi di ammalarti gravemente. Per questo motivo, se non ti senti bene, è importante che ti confidi con qualcuno. Chi parla delle proprie difficoltà dimostra carattere e forza. Inoltre, spesso le persone che ti circondano sentono che c'è qualcosa che non va. Nessuno ha però il coraggio di affrontare l'argomento. Per questo motivo è importante che sia tu a fare il primo passo.

## Prima di parlarne

**Cerca qualcuno di cui ti fidi.**

Può, ma non deve essere necessariamente una persona della cerchia dei tuoi conoscenti più prossimi. A volte è più facile parlarne con qualcuno con cui non hai un rapporto così stretto, per esempio con un'amica della società sportiva o con un vicino.

**Scegli il momento giusto.**

Una conversazione approfondita richiede tempo. Non affrontare l'argomento se dopo dieci minuti tu o chi ti sta di fronte ha un altro appuntamento. A volte è utile chiedere alla persona quando ha tempo per parlarne.

«Vorrei parlare con te con calma. Quando hai tempo?»

**Scegli il luogo adatto.**

Scegli un luogo dove potete parlare senza essere disturbati e dove vi sentite a vostro agio. Molte persone parlano più facilmente delle loro difficoltà mentre camminano. Una passeggiata potrebbe essere una buona occasione per affrontare l'argomento.

«Mi accompagneresti a fare due passi?»

## Mentre se ne parla

**Puoi iniziare così:**

«Ultimamente non mi sento molto bene.»

«Non sto molto bene. Potrei parlarne con te uno di questi giorni?»

«In questo momento ho alcuni problemi. Mi farebbe bene parlarne con qualcuno.»

**Non è un problema se non funziona.**

Idealmente la persona con cui vuoi confidarti è disposta ad ascoltarti. Ma potrebbe anche succedere che non voglia parlarne con te. Anche se non è facile, non prenderla sul personale. Forse è molto occupata oppure ha paura di non riuscire ad aiutarti. Chiedile quando avrebbe un po' di tempo per te. Puoi anche rivolgerti a un'altra persona.

«Nessun problema. Capisco. Ti andrebbe meglio un'altra volta?»

### **Prova a spiegare come ti senti.**

La persona che ti sta di fronte non è in grado di leggere i tuoi pensieri o provare le tue sensazioni. Per questo motivo è importante che le spieghi esattamente come ti senti affinché possa capire la tua situazione. Sentirsi compresi è di gran conforto.

### **Rimanere in silenzio.**

A volte non si trovano le parole quando si parla di situazioni difficili. Lascia spazio ai silenzi e alle pause. Per riprendere la conversazione puoi dire, per esempio:

**«In questo momento, nemmeno io so cosa dire.»**

### **Dare un feedback.**

Probabilmente la persona che ti sta di fronte non è sicura di comportarsi correttamente durante la conversazione. Dille se ti senti a tuo agio. Ciò favorisce il dialogo. Puoi dire, per esempio:

**«Parlarne con te mi fa sentire molto meglio.»**

### **Lasciati aiutare.**

Nessuno riesce a risolvere tutti i tuoi problemi semplicemente schiacciando un pulsante. Chiedere aiuto, ad esempio per svolgere le faccende casalinghe, accudire i bambini, andare insieme al cinema o a fare jogging, può rendere meno dura la tua quotidianità. Se sai ciò che ti potrebbe aiutare, dillo a chi ti sta di fronte.

**«Non devi risolvere i miei problemi. Sarebbe per me già un grande aiuto se potessi accudire i miei bambini per due ore.»**

### **Rispetta i tuoi limiti.**

Metti fine alla conversazione se ti accorgi che parlarne ti costa troppa fatica. Puoi dire:

**«Mi rendo conto che al momento è troppo per me. Preferirei continuare a parlarne un'altra volta.»**

## **Dopo la conversazione**

Parlare con le persone che ti circondano è importante e confortante. Ma a volte non basta. Se con il passare dei giorni il tuo stato d'animo non migliora, chiedi aiuto a una/o specialista. Forse la causa della tua situazione è una malattia. Quanto prima ti rivolgi a un/a professionista, tanto più in fretta sarai di nuovo in forma. Infatti, le malattie mentali si possono curare.

Indirizzi di offerte di sostegno nel tuo cantone su [www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)

Oppure rivolgiti a questi servizi di consulenza telefonica:

- Tel. 143, Telefono Amico, hotline 24 ore su 24 per tutte le preoccupazioni (anonimo, confidenziale, gratuito)
- Tel. 147, Pro Juventute, consulenza per bambini e giovani
- Tel. 0848 800 858, Pro Mente Sana: consulenza psicosociale e legale (in tedesco)
- Tel. 091 646 83 49, Pro Mente Sana Ticino: per questioni relative alle malattie mentali

## Rafforza la tua salute mentale

Pulirsi i denti, alimentarsi in maniera sana, fare un controllo sanitario preventivo – tutti si prendono cura della propria salute fisica. Puoi rafforzare e salvaguardare anche la tua salute mentale. Ecco alcune idee per aiutarti.



Cercare il dialogo



Curare le relazioni



Fare attenzione allo stile di vita



Scoprire qualcosa di nuovo



Sviluppare autostima



Accettare aiuto

Maggiori informazioni su [www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)

Responsabili della campagna:

**Cantoni e pro mente sana**

Per conto di:

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Come stai?

«Non sto molto bene.»

Parlare aiuta.  
Suggerimenti per parlarne.

# «Io sto bene. Ma mi preoccupo di qualcuno.»

Hai notato che da settimane o mesi la tua partner, un amico o un membro della tua famiglia, un collega o una collaboratrice non sta bene? A volte, lo stress psichico diventa sempre più soffocante, condizionando viepiù la quotidianità.

## **Noti che la persona di cui ti preoccupi:**

- si chiude in sé stessa e non ti contatta più.
- è spesso distratta e reagisce in maniera irritata.
- rimane a letto di giorno o non riesce a dormire di notte.
- ti sembra cambiata o triste.
- ha difficoltà a scuola o sul posto di lavoro.
- lavora più lentamente e/o commette più errori.
- si dà spesso malata o è in ritardo.

## **Allora è giunto il momento di fare qualcosa.**

Parlare delle paure e delle sensazioni negative che si provano è un primo passo verso la guarigione. Non aspettarti che tutto cambi subito dopo averne parlato. Ma per la persona interessata avere qualcuno che l'ascolta, si interessa e prova empatia, le dà speranza e le fa bene. Molte persone evitano di parlarne poiché sono insicure o hanno paura di risolvere i problemi confidati. Come non ti viene chiesto di asportare un'appendice infiammata, così non ci si aspetta che tu, per esempio, sia in grado di curare una depressione. La tua disponibilità all'ascolto e il tuo interesse sono già un prezioso aiuto.

## Prima di parlarne

**Tieni d'occhio il tuo stato d'animo.**  
Cerca di parlarne soltanto quando te la senti e sei dell'umore giusto.

**Scegli il momento giusto.**

Una conversazione approfondita richiede tempo. Non affrontare l'argomento se dopo dieci minuti tu o chi ti sta di fronte ha un altro appuntamento. A volte è utile chiedere alla persona quando ha tempo per parlarne.

«Vorrei parlare con te con calma. Quando hai tempo?»

**Scegli il luogo adatto.**

Scegli un luogo dove potete parlare senza essere disturbati e dove vi sentite a vostro agio. Molte persone parlano più facilmente delle loro difficoltà mentre camminano. Una passeggiata potrebbe essere una buona occasione per affrontare l'argomento.

«Ho bisogno di una boccata d'aria fresca. Mi accompagni mentre faccio due passi?»

## Mentre se ne parla

**Puoi iniziare così:**

«Mi sembra che ultimamente hai l'aria un po' abbattuta.»

«Mi preoccupa il fatto che tu non partecipi più ai nostri incontri. Non ti senti bene?»

«Ho sentito che tuo marito è ammalato. Dev'essere un momento molto difficile per te. Come ti senti?»

**Non è un problema se non funziona.**

Magari la persona che ti sta di fronte non vuole parlarne con te. Non prenderla sul personale. Forse non è dell'umore giusto o forse deve solo trovare il coraggio per rompere il ghiaccio. Prova più tardi.

«Nessun problema. Capisco. Ti andrebbe meglio un'altra volta?»

**La cosa più importante è ascoltare.**  
Molte persone hanno paura di non trovare le parole giuste. Sottovalutano però quanto sia liberatorio poterne parlare con qualcuno interessato e disposto ad ascoltare. Durante la conversazione cerca di entrare nei panni di chi ti sta di fronte. Pensa alle domande che potresti porre, invece di cercare soluzioni.

«In questo momento, cosa ti farebbe star meglio?»

«Come ti senti in questa situazione?»

«Cosa dovrebbe cambiare affinché tu ti senta meglio?»

**Mostrare empatia.**

Fa bene sentire di essere capiti. Puoi mostrare così la tua empatia:

«Capisco che questo è un peso per te.»

«Mi dispiace che tu non stia bene.»

**Rimanere in silenzio.**

A volte non si trovano le parole quando si parla di situazioni difficili. Lascia spazio ai silenzi e alle pause. Per riprendere la conversazione puoi dire per esempio:

«In questo momento, nemmeno io so cosa dire.»

**Rispetta i tuoi limiti.**

Se hai l'impressione che la persona che ti sta di fronte ha bisogno di un sostegno supplementare:

«Non so come aiutarti oltre.»

«Non vuoi magari parlarne con una/o specialista?»

**Offri nuovamente il tuo aiuto solo se lo vuoi.**

La tua empatia e la tua disponibilità all'ascolto sono già un grande aiuto per la persona che ti sta di fronte. Non devi sentirti in obbligo di aiutarla ulteriormente. Se hai voglia puoi proporle un aiuto concreto, per esempio in casa o con i bambini. Ma puoi benissimo essere solo un/a confidente:

«Puoi riparlare con me se ne hai voglia.»

### **Mettere fine alla conversazione.**

A volte parlarne diventa davvero molto difficile. Puoi usare le frasi seguenti per mettere fine alla conversazione in maniera appropriata.

«Trovo sia difficile continuare a parlarne ora. Che ne dici se parliamo d'altro?»

«Non so più che cosa dire. Facciamo ancora quattro passi assieme? Possiamo parlarne un'altra volta.»

## **Ciò che dovresti evitare**

### **Non attribuire colpe.**

Non aiutano frasi come: «Devi semplicemente stringere i denti» oppure «Vedi sempre tutto troppo nero». Proprio le malattie mentali non sono mai una questione di volontà.

### **Non parlare dei tuoi problemi.**

Per mostrare empatia e comprensione si è tentati, a volte, di parlare dei propri problemi. Chi ti sta di fronte ha però l'impressione di non essere preso sul serio. Condividi invece le tue esperienze se anche tu hai vissuto una situazione analoga.

### **Non fare diagnosi.**

Anche se sospetti che chi ti sta di fronte soffra di una malattia specifica, lascia che sia una/o specialista a formulare la diagnosi. La persona si potrebbe altrimenti sentire etichettata.

### **Non minimizzare la situazione.**

Evita le frasi come: «Vedrai che andrà meglio» o «Passerà». Con simili affermazioni, le persone non si sentono prese sul serio.

### **Non fare pressioni.**

Durante la discussione non sollecitare la persona a dirti più di quanto desidera confidarti. Se vuole, lascia che metta fine alla conversazione. Puoi provare a riparlare un'altra volta.

## **Dopo la conversazione**

Tieni per te ciò che ti è stato confidato. Se senti il bisogno di parlarne con qualcuno, non svelare di chi si tratta. Tuttavia, se ritieni che sia necessario intervenire, per esempio in caso di pensieri suicidi, allora rivolgiti al **Telefono Amico 143** o alla **Consulenza + aiuto di Pro Juventute, telefono 147**.

### **Consulenza per te o per la persona di cui ti preoccupi:**

Indirizzi su [www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)

### **Ulteriori offerte:**

Corsi di primo soccorso per la salute psichica su [www.ensa.swiss/it](http://www.ensa.swiss/it)

### **Rafforza la tua salute mentale:**

Maggiori informazioni su [www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)