

## Salute e benessere mentale

*“Non c’è salute senza salute mentale” – [World Health Organisation](#)*

Molti sono i modi per capire la salute e il benessere mentale.

Di norma, quando le persone parlano di salute e benessere mentale parlano di come si pensa, ci si sente, si interagisce con il prossimo e ci si gode la vita partecipando alla stessa.

Nel corso della vita, attraverserete alti e bassi e dovrete affrontare varie sfide. Pertanto, ci saranno dei momenti in cui vi sentirete tristi, arrabbiati, preoccupati e talvolta persino disperati.

Talvolta sensazioni e pensieri negativi durano a lungo. Possono persino iniziare ad avere un impatto sulla vita quotidiana e rendere difficile fare le cose che fareste normalmente.

Potreste iniziare a notare cambiamenti al modo in cui pensate, vi sentite e interagite con gli altri, oltre a sintomi fisici come cambiamenti alle vostre abitudini alimentari e del sonno.

Il periodo e il luogo in cui siete cresciuti e le vostre esperienze di vita vissuta possono plasmare il modo in cui considerate la salute e il benessere mentale oltre il da farsi quando vi sentite stressati o non state bene. Lo stesso vale per la vostra decisione di richiedere o meno assistenza.

Se non vi sentite bene, non dovete vergognarvi a richiedere assistenza. In effetti, ci vuole del coraggio a richiedere assistenza e tale decisione può fare una grande differenza alla vita vostra e degli altri.

Molte sono le cose che potete imparare e fare se volete migliorare la salute e il benessere mentale di voi stessi, dei vostri familiari e della vostra comunità.

Vi è anche sostegno a disposizione di chiunque ne abbia bisogno per contribuire a superare eventuali sfide nel campo del benessere o della salute mentale.

### Come richiedere assistenza

Se vi serve assistenza per la salute e il benessere mentale vostro o di una persona cara, le opzioni che seguono possono essere di aiuto.

Ricordate, se vi trovate attualmente in una situazione di crisi, chiamate lo 000.

### La vostra privacy è importante.

Vi sono leggi intese a tutelare la vostra privacy ogniqualvolta usate un servizio sanitario o di salute mentale in Australia.

Vale a dire che qualunque cosa confidiate al medico, allo psicologo, all'interprete o ad altro operatore sanitario è riservata e non sarà condivisa con parti terze senza il vostro consenso.

L'unica eccezione all'obbligo di riservatezza è la rara situazione in cui una persona è a grave rischio di essere danneggiata o di nuocere ad altri. Tale eccezione è intesa a tenere tutti al sicuro.

- Farvi visitare da un medico o altro operatore sanitario
  - Compito dei medici è di prendersi cura della salute vostra e dei vostri familiari, tra cui la vostra salute e il vostro benessere mentale.
  - Il medico di famiglia rappresenta un buon punto di partenza se voi o una persona cara siete alle prese con disturbi nel campo della salute e del benessere mentale.
  - Il medico può analizzare insieme a voi ciò che vi sta succedendo e cosa potrebbe essere di aiuto. Potete far sapere al medico se avete delle preferenze su cosa fate e su cosa non volete fare oppure se non avete alcuna certezza e desiderate maggiori informazioni. Potete anche farvi accompagnare da un'altra persona, ad esempio un familiare, perché vi presti sostegno.
  - Il vostro medico potrebbe segnalarvi ad un altro operatore sanitario per ulteriore assistenza, ad esempio uno psichiatra, uno psicologo o un assistente sociale oppure ad un programma di gruppo o altro. Fate presente al medico se preferite rivolgervi a qualcuno che parla la vostra lingua o che è di sesso maschile o femminile. Potete anche richiedere assistenza per prenotare una visita o compilare dei moduli.
  - Quando prenotate una visita con il vostro medico o altro operatore sanitario, ricordate di richiedere un interprete se vi serve – il suo contributo renderà più facile capirvi a vicenda e programmare i prossimi passi.
- A casa e in seno alla comunità
  - Vi sono anche molte cose che potete fare a casa o in seno alla comunità per migliorare la vostra salute e il vostro benessere mentale e a superare eventuali sfide o problemi con cui potreste essere alle prese
  - Parlare di ciò che sta succedendo con qualcuno di cui vi fidate, ad esempio un familiare stretto o un amico intimo, un insegnante o un leader religioso o della comunità, può aiutarvi a comprendere meglio la situazione e come vi sentite al riguardo. Questo può contribuire a ridurre lo stress oltre a darvi speranza e un'ottica diversa
  - Fare delle cose che danno significato alla vostra vita e vi rendono felici sono importanti sia quando vi sentite bene sia quando avete difficoltà a far fronte alla situazione. Tali cose sono diverse a seconda della persona interessata – ad alcune persone piace la musica, cucinare, praticare uno sport, l'arte, gli amici, la fede religiosa, le attività sociali... Si tratta di cosa è importante per voi e ciò che vi dà piacere
  - Il nostro corpo e la nostra mente sono collegati tra loro. Prendervi cura della vostra salute fisica insieme alla vostra salute mentale contribuisce a migliorare il vostro benessere complessivo. Formare delle buone abitudini alimentari, del sonno e dell'attività fisica rappresentano un buon punto di partenza
  - Saperne di più in merito a salute e benessere mentale può contribuire a migliorare la vostra salute e il vostro benessere mentale nell'arco del tempo – per saperne di più, usate le risorse che seguono
  - Se avete cercato di fare qualcosa al riguardo a casa o in seno alla comunità ma continuate a non sentirvi bene e ad essere stressati, potrebbe essere arrivato il momento di rivolgervi a qualcun altro per assistenza, ad esempio al vostro medico

Scheda informatica realizzata da:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

Pubblicata nel 2020

