

Digital art therapy for youth with developing
or existing mental health conditions

Progetto Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI ARTY PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ADOLESCENTI



L'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani: come combattere lo stigma e sensibilizzare l'opinione pubblica



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Come chiedere aiuto

1. Definisco il mio problema

Prova a definire il tuo problema ponendoti queste domande:

- Come mi sento?
- Quando mi sento così?
- Con chi mi sento così?
- Quando ho iniziato a sentirmi in questo modo? E' successo qualcosa o c'è stato un cambiamento importante nella mia vita che è avvenuto prima dell'esordio del problema?
- Mi sono mai sentita così prima?
- Mi sento così per la maggior parte del giorno e per la maggior parte dei giorni?



2. Quando dovrei chiedere aiuto?

Potresti chiedere aiuto se:

- Senti che questo problema condiziona o potrebbe condizionare in modo significativo la tua vita scolastica, lavorativa, sociale e/o relazionale
- Senti che le tue emozioni e i tuoi pensieri sono difficili da gestire o potrebbero diventarlo
- Senti che la tua qualità di vita è peggiorata
- Hai perso il contatto con le tue passioni
- Se vuoi ricevere supporto.



3. A chi dovrei chiedere aiuto?

Puoi chiedere aiuto alle seguenti figure professionali/centri specializzati:

- Il tuo medico di base
- Uno psicologo o uno psicoterapeuta
- Lo psicologo scolastico
- Amici e familiari
- Organizzazioni/associazioni (linee telefoniche e servizi di ascolto)
- Centro di Salute Mentale
- Centro di Psicologia Clinica/ Spazio adolescenti
- Uno psichiatra.

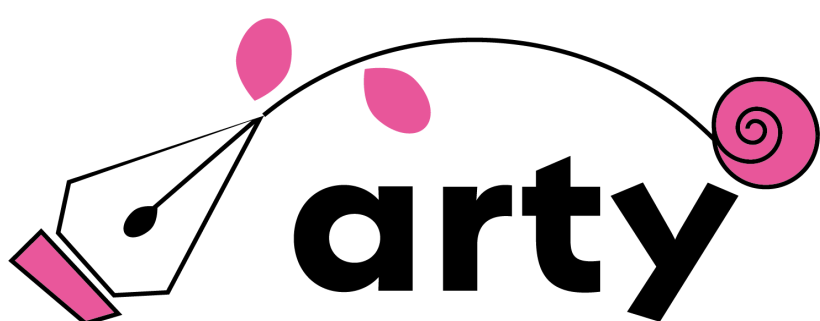


4. Ricorda che chiedere aiuto è un comportamento funzionale

Chiedere aiuto non è un segnale di debolezza, anzi rappresenta un importante passo di crescita personale e di promozione del proprio benessere.

- Chiedi aiuto nella modalità che preferisci
- Permetti agli altri di aiutarti
- Comunica agli altri i tuoi bisogni
- E' meglio chiedere aiuto sin da subito senza aspettare la situazione si aggravi
- Usa le affermazioni "io" e sii diretta
- Affidati a professionisti qualificati.





**Digital art therapy for youth with developing
or existing mental health conditions**

Progetto Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



www.artypoint.eu/



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union