

# #Parliamo di salute mentale

Italian | Italiano

Durante il corso della nostra vita siamo sempre incoraggiati a prenderci cura della nostra salute fisica; tuttavia è imperativo che anche alla salute mentale o al benessere mentale sia data priorità. Quella che segue è una lista di base dei fattori scatenanti più comuni di una crisi mentale. Se tu o una persona cara avete vissuto un potenziale fattore scatenante e mostrate due o più di questi segni e sintomi comuni, è importante che cerchiate supporto medico.

## Fattori scatenanti più comuni dello sviluppo di una crisi o di una malattia mentale

- Stress
- Perdita di una persona cara
- Eventi traumatici
- Fine di una relazione
- Abuso di alcol e droga
- Trauma
- Bullismo e intimidazione
- Pressioni e aspettative sociali
- Aspettative economiche
- Pressioni lavorative
- Aspettative personali irrealistiche
- Discriminazione basata sulla sessualità o sull'identità di genere
- Violenza domestica
- Infertilità e perdita perinatale
- Gravidanza
- Menopausa

## Conoscere i segni e i sintomi più comuni di un disturbo mentale

Per chiarire, un "Segno" è ciò che una persona mostra, un "Sintomo" è ciò che la persona può sentire e provare.

### A livello comportamentale

- Introversione
- Incapacità di portare a compimento gli incarichi
- Fare affidamento su alcool o droghe
- Mancanza di concentrazione
- Astenersi da eventi sociali

### A livello psico-emotivo

- Sentirsi sopraffatti
- Sensazione di colpa
- Irritabilità
- Frustrazione
- Poca sicurezza di sé
- Tristezza
- Indecisione
- Delusione
- Infelicità

### A livello fisico

- Stanchezza continua
- Sentirsi malati e indeboliti
- Mal di testa e dolori muscolari
- Mal di stomaco
- Perdita o cambiamenti dell'appetito
- Perdita o aumento di peso significativi

È importante notare che questi sono indicatori di base, la realtà è che una persona affetta da un disturbo mentale può non mostrare nessuno dei segni o sintomi di cui sopra; ecco perché è importante che a livello comunitario continuiamo a costruire una cultura positiva riguardo alla salute mentale, rimuovendo lo stigma e le barriere, per creare opportunità di chiedere aiuto per coloro che si sentono isolati

L'aiuto e il supporto sono disponibili in molte forme, da parte di familiari e amici, così come dagli operatori sanitari, come i medici di base e gli psicologi.

Se tu o una persona cara avete bisogno di supporto, Lifeline è disponibile 24/7, 365 giorni all'anno, chiamando il numero 13 11 14.



Man Anchor

[mananchor.com.au](http://mananchor.com.au)



Man Anchor @ManAnchor man\_anchor

**Conoscere i segni più comuni di un disturbo mentale è altrettanto importante quanto saper fare la rianimazione; entrambi possono salvare una vita.**

