

# Kebab+

cucinare  
mangiare  
incontrare  
rilassarsi  
muoversi

www.kebabplus.ch



## SCHEDA INFORMATIVA RILASSARSI

Rilassarsi, respirare profondamente. Il relax, sia fisico che mentale, è essenziale per le sfide della vita quotidiana e per una buona salute. Il lavoro, la scuola, gli hobby, le amicizie e le relazioni vanno tenuti in equilibrio, così come le emozioni e gli stati d'animo. Anche se non è facile rilassarsi nella vita quotidiana, i bambini e i giovani lo possono imparare, incoraggiati dai professionisti del settore. Come è organizzato il "rilassarsi" nei progetti Kebab+?



[Basi e indicazioni](#)

## STRESS

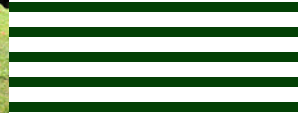
Lo stress non è sempre uguale, si distingue tra lo stress positivo, chiamato anche eustress, e stress negativo, chiamato distress. L'eustress ha effetti positivi sul corpo e sul benessere. Si sperimenta, ad esempio, quando si sollecita il proprio corpo o la propria mente e si è interiormente spinti verso un obiettivo. Il distress, invece, viene vissuto in modo negativo e sgradevole.

A breve termine, le reazioni fisiche causate dallo stress sono utili. Il rilascio di ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, per esempio, aguzza la percezione o riduce la percezione del dolore. Lo stress permanente invece è dannoso e si manifesta con disturbi del sonno, problemi digestivi o aumento della pressione sanguigna. Il rilassamento induce una respirazione più regolare e profonda, fa scendere la pressione sanguigna, rilassa i muscoli, facendo fluire meglio l'ossigeno attraverso il corpo.

Il 46% dei giovani intervistati per uno studio dichiara di essere spesso o molto spesso stressato. La pressione per la produttività, il successo e le proprie aspettative, così come la paura del futuro, costituiscono i maggiori fattori di stress in seno alla scuola, nella formazione e sul lavoro. Ne possono conseguire dubbi su se stessi, scoraggiamento, ridotta qualità del sonno e mal di testa.

[🔗 jacobsfoundation.org](https://www.jacobsfoundation.org) → [What we do](#) → [Our Activities](#) → [Juvenir](#) (étude in francese)

# SCHEDA INFORMATIVA RILASSARSI



## RIEQUILIBRIO

Dopo fasi di tensione e di attività fisica e mentale, ci vogliono momenti di recupero. Già solo 20 minuti di rilassamento al giorno influenzano positivamente la salute. È necessario sapere come rilassarsi, avere un posto in cui ritirarsi e, ovviamente, farlo. L'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù offre uno spazio protetto per recuperare le proprie forze, in cui i bambini e i giovani possono andare senza che vi sia alcuna aspettativa nei loro confronti. I professionisti possono proporre attività in cui si impara a rilassarsi.

### Idee pratiche:

- riarredare un angolo del centro giovanile per il relax, rendendolo accogliente.
- incoraggiare l'espressione della creatività: laboratori di graffiti, tape art o serigrafia.
- coltivare l'ottimismo: pianificare un evento futuro con i bambini e i giovani, ad esempio una festa.
- una passeggiata all'aria aperta, lo yoga o la meditazione sono buone attività da svolgere in gruppo.

## RESILIENZA

Nella vita ci sono sempre situazioni stressanti o impegnative. Essere ben preparati è fondamentale. La parola magica in questo contesto è resilienza, che può essere descritta come forza interiore o capacità mentale di affrontare gli eventi che la vita ci porta. In sostanza è la capacità di reagire a situazioni di vita difficili e di risolverle al meglio, attraverso la mobilitazione di risorse interiori. Ciò può essere allenato, come lo si farebbe con un muscolo, prendendosi regolarmente delle pause, rigenerandosi, allenando la creatività e guardando con ottimismo al futuro.

Specialmente in situazioni difficili, è necessario usare con cura le proprie riserve di energia. Per fare ciò, è utile essere consapevoli di quanta se ne ha a disposizione e di quali siano i propri bisogni, concentrandosi su attività che la aumentino. Di cosa avrei bisogno in questo momento? Cosa mi farebbe bene?

### Idee pratiche:

- pianificare e organizzare consapevolmente delle pause nei progetti e nelle attività con i bambini e i giovani, per esempio una merenda o una finestra temporale con gioco libero all'esterno;
- lasciare spazio e tempo per chiacchierare, giocare e divertirsi;
- ogni settimana appendere un poster colorato con un'affermazione positiva, creato idealmente insieme ai bambini/giovani.

# SCHEDA INFORMATIVA RILASSARSI



## CREARE E MANTENERE SPAZI LIBERI

Incontrarsi, discutere con i coetanei, “ciondolare” e non fare nulla sono attività centrali nel percorso per diventare adulti, oltre che un buon modo per rilassarsi. L’animazione socioculturale dell’infanzia e della gioventù offre questo tipo di spazio all’interno dei suoi servizi. I giovani vogliono stare tra di loro e i luoghi in cui si ritrovano sono importanti, compresi gli spazi pubblici come la piazza del paese, la stazione dei treni o le rive del lago. Quando si intendono creare degli spazi liberi, i professionisti possono chiedersi: quali possibilità di ritiro esistono nel centro giovanile? Dove è possibile creare e mantenere nuovi spazi liberi, nello spazio pubblico? Dove e come i bambini e i giovani possono incontrarsi con i loro coetanei senza un programma già prestabilito?

## CELLULARI E SOCIAL NETWORK

Appena svegli, già si prende in mano il cellulare per chattare, rispondere ai messaggi e aggiornarsi sulle ultime tendenze su Instagram, TikTok e Snapchat. I social network offrono preziose opportunità per restare in contatto e ispirarsi, ma possono anche portare pressione e stress o addirittura opprimere a causa dei contenuti distorti e del bisogno di essere sempre online. Pertanto, è importante rinunciare al cellulare ogni tanto e/o prendersi una giornata di pausa digitale. Questo rappresenta una vera sfida per alcuni. Forse può essere d’aiuto organizzare un evento comune con un’attività piacevole.

### Idee per progetti

#### • La creatività all’aria aperta

Creare insieme delle immagini, che siano con carta, forbici e matite colorate nei centri giovanili o con rami, sassi e pigne nel bosco. In internet si trovano molte idee per la creazione di opere con oggetti naturali (v. land art).

Benessere per i piedi e la circolazione: che ne dite di un piccolo, personale percorso Kneipp? Acqua a diverse temperature, sassolini e tempo - questo è tutto ciò di cui si ha bisogno.

#### • Stimolare i sensi

Attraverso profumi, colori, immagini o musica, stimolare i sensi rilassa. Realizzare saponi, scrub e lozioni per il corpo con oli essenziali, decorare una parete del centro con nuovi colori, fare foto, confezionare un collage, meditare o ballare con la musica.

#### • Celebrare i momenti di felicità

Alcuni studi dimostrano che tenere un diario della felicità ha effetti positivi sulla salute mentale. Attività da proporre nel centro giovanile: quali sono stati i tuoi tre momenti di felicità oggi?

Ci sono anche delle app che sostengono il rilassamento: diari della felicità, meditazioni guidate o musica di rilassamento.

#### • Scatola delle idee

Cosa mi fa sentire bene? Come mi rigenero? Prendersi del tempo per rispondere a queste domande è un primo passo importante. Quando si è stressati e sopraffatti dagli eventi, è difficile capire cosa potrebbe aiutare in quel particolare momento. Una scatola delle idee o delle „cartoline promemoria“, che vengono tirate fuori nei momenti di stress, sono buoni modi per aiutarsi e anche per fare del bene agli altri. Un pomeriggio di raccolta di proposte porta buone idee per tutti, in tutti gli ambiti della vita. Delle cartoline fatte a mano, con consigli ed esercizi di rilassamento, possono essere utilizzate da tutte e tutti. Forse in un angolino rilassante appositamente allestito?

# SCHEDA INFORMATIVA RILASSARSI



## ALTRI LINK

[come-stai.ch](https://come-stai.ch)

[come-stai.ch/impulso-per-lo-psichismo](https://come-stai.ch/impulso-per-lo-psichismo)

[promozionesalute.ch](https://promozionesalute.ch) → [Basi](#) → [Pubblicazioni](#) → [Salute psichica](#) → [Rilassamento pronto all'uso](#)

[promozionesalute.ch](https://promozionesalute.ch) → [Basi](#) → [Pubblicazioni](#) → [Salute Psichica](#) → [10 passi per la salute mentale](#)

[npg-rsp.ch](https://npg-rsp.ch) → [Progetti](#) → [10 passi per la salute mentale](#)

[santepsy.ch](https://santepsy.ch) → [per la promozione della salute mentale nei cantoni latini](#)

## SOSTEGNO AI PROGETTI TRAMITE KEBAB+

«Rilassarsi» per Kebab+ è uno dei cinque elementi importanti del programma di sostegno alla salute di bambini e giovani. Hai idee e hai bisogno di supporto per la loro realizzazione? Oppure hai un'idea concreta, ma ti mancano i finanziamenti per metterla in pratica? Noi ci siamo. Fatti sentire sei hai domande; riceveremo con piacere la tua bozza di progetto e ti risponderemo!

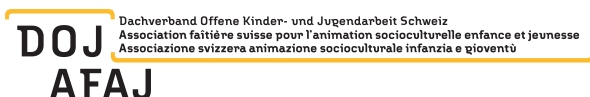
Ti possiamo sostenere con idee, suggerimenti e workshop sui vari temi concernenti la promozione della salute.

[kebabplus.ch/it](https://kebabplus.ch/it)

Gennaio 2022/DOJ/AFAJ, Sarah Stidwill e Géraldine Bürgy

Fotos: Espace Jeunes Delémont, Kebab+/Marion Nitsch

Organizzazioni sostenitrici



Questa scheda informativa è stata finanziata da Promozione Salute Svizzera.