



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

“BETTER2GETHER”

MANUALE

PER GLI OPERATORI GIOVANILI



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione della presente pubblicazione non costituisce un’approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori; la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l’uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>



Indice

Introduzione.....	4
Materiale didattico.....	5
Manuale di attività di apprendimento socio- emotivo per il benessere dei giovani.....	13
Lessico del benessere psicologico.....	20
Testimonianze sul benessere psicologico.....	22
Organizzazione degli incontri Better2gether.....	28
Conclusioni.....	33
Riferimenti.....	34



INTRODUZIONE

Il Manuale per gli operatori giovanili sull'organizzazione degli incontri BETTER2GETHER è una guida pratica pensata per supportare gli operatori giovanili nella pianificazione e nella conduzione degli incontri BETTER2GETHER utilizzando il metodo del sostegno tra pari. Il manuale mira a rafforzare le competenze professionali degli operatori giovanili fornendo loro indicazioni strutturate, strumenti e attività di educazione non formale che favoriscano la creazione di ambienti inclusivi, privi di pregiudizi e di sostegno per i giovani.

Il manuale introduce gli operatori giovanili al sostegno tra pari come approccio efficace basato sulla condivisione delle esperienze, sulla comprensione reciproca e sull'uguaglianza tra i partecipanti. Fornisce indicazioni chiare su come applicare questo metodo per creare spazi sicuri in cui i giovani provenienti da contesti diversi, in particolare quelli che affrontano difficoltà di benessere psicologico, possano riunirsi, condividere esperienze personali, offrire sostegno emotivo e sociale e scambiarsi consigli pratici. Tutte le esperienze sono considerate ugualmente preziose, promuovendo l'accettazione, l'empatia e la resilienza.

Corredato da una serie di attività di educazione, non formale da realizzare, il manuale supporta gli operatori giovanili nel coinvolgere i giovani attraverso processi di apprendimento partecipativi, riflessivi ed esperienziali. Descrive come organizzare gli incontri BETTER2GETHER in ciascun paese partner (Lituania, Polonia, Italia, Bulgaria e Cipro), garantendo coerenza, qualità e impatto tra le organizzazioni partner.

Sviluppato nell'ambito del Pacchetto di Lavoro 3, con il P5 (Associazione WalkTogether) in qualità di responsabile della Polonia, il contenuto e la struttura del manuale sono stati progettati in modo collaborativo da tutti i partner per garantire pertinenza, efficacia e allineamento con gli obiettivi del progetto.



1. Materiale didattico

Il materiale didattico è costituito da 6 moduli strutturati, sviluppati sulla base del Quadro delle Competenze e adattati alle reali esigenze dei giovani, individuate attraverso un sondaggio online iniziale volto a valutare il quadro del benessere psicologico dei giovani nei paesi partner. I moduli mirano a migliorare la comprensione dei giovani in materia di salute mentale e difficoltà legate alla salute mentale, a sostenerli nel riconoscimento delle emozioni e dei comportamenti e a fornire loro gli strumenti per compiere scelte di vita sane. Gli argomenti trattati includono:

- **Creatività e musica – Utilizzo del suono e dell'immaginazione a sostegno del benessere mentale (Partner: SMART eco power, Polonia)**
- **Uso consapevole dei social media e disintossicazione digitale (Partner: Università di Roma Tor Vergata, Italia)**
- **Promozione dell'accettazione di sé e dell'autostima (Partner: CET Platform Lietuva, Lituania)**
- **Yoga e meditazione (Partner: Associazione WalkTogether, Bulgaria)**
- **Creatività e upcycling – Utilizzo di metodi ecologici a sostegno del benessere psico-fisico (Partner: ARCHE, Polonia)**
- **Competenze emotive per prendersi cura di sé del proprio benessere (Partner: Connecting Dots, Cipro)**

Il materiale didattico è disponibile esclusivamente in formato digitale, come forma di pratica ecologica sostenibile, e supporta sia l'autoapprendimento che le attività didattiche guidate.



1.1. Creatività e musica

L'uso del suono e dell'immaginazione a sostegno del benessere mentale

(Partner: SMART eco power, Polonia)

Sapevate che ascoltare musica può ridurre i livelli di cortisolo e innescare un immediato rilascio di dopamina nel cervello? In un mondo che spesso appare opprimente, la musica e la creatività non sono semplici hobby, ma strumenti scientificamente comprovati che consentono ai giovani di esprimere emozioni spesso troppo difficili da tradurre in parole. Esplorando il suono, il ritmo e l'immaginazione, è possibile passare da uno stato di stress a uno di "flusso", costruendo una difesa naturale contro l'ansia e l'affaticamento mentale. Questo modulo non riguarda solo l'essere "artistici"; si tratta piuttosto di scoprire il proprio ritmo interiore per regolare il proprio umore, aumentare la consapevolezza di sé e ritrovare il proprio spazio mentale. Imparare a utilizzare la musica in modo consapevole è una competenza fondamentale che favorisce la resilienza e aiuta a costruire legami più profondi e autentici con la comunità che vi circonda.

Perché è utile approfondire questo argomento:

- **Regolazione emotiva:** La musica influisce direttamente sul sistema nervoso, aiutandovi a passare dalla tensione al rilassamento.
- **Espressione di sé:** La creatività offre uno sfogo sicuro e non verbale per elaborare gli stati interiori e ridurre la pressione psicologica.
- **Legami sociali:** Impegnarsi in attività ritmiche collettive rafforza l'empatia e crea un senso di appartenenza.
- **Gestione dello stress:** Le pratiche creative regolari fungono da fattore protettivo, migliorando la concentrazione e la resilienza mentale complessiva.





1.2. Uso consapevole dei social media e disintossicazione digitale

(Partner: Università di Roma Tor Vergata, Italia)

Un giovane trascorre in media oltre 7 ore al giorno davanti a uno schermo — eppure pochissimi si fermano a chiedersi: questo tempo mi sta aiutando o mi sta danneggiando? I social media possono rappresentare uno spazio potente per la connessione, la creatività e l'espressione di sé, ma, se utilizzati in modo inconsapevole, sono stati associati a un aumento dell'ansia, a disturbi del sonno, a una bassa autostima e a una sensazione costante di «non essere all'altezza». Un uso consapevole dei social media implica lo sviluppo di un rapporto intenzionale con la tecnologia: scegliere quando, perché e come interagire, anziché scorrere i contenuti in modo automatico. È stato dimostrato che le pratiche di disintossicazione digitale, anche quelle più semplici, riducono lo stress, migliorano la concentrazione e migliorano l'umore nel giro di pochi giorni. Per i giovani che devono destreggiarsi contemporaneamente tra identità, relazioni e pressioni, imparare a stabilire confini digitali sani non significa rifiutare la tecnologia, ma piuttosto riprendersi il proprio tempo, la propria attenzione e il proprio spazio mentale. Perché in un mondo progettato per tenervi incollati allo schermo, scegliere di disconnettersi è un atto di cura di sé.



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione della presente pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori; la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



1.3. Promozione dell'accettazione di sé e dell'autostima

(Partner: CET Platform Lietuva, Lituania)

L'autostima e l'autoaccettazione sono i pilastri fondamentali dell'autostima di una persona. Mentre l'autostima è un giudizio valutativo del proprio valore, che spesso funge da "sociometro" per monitorare l'accettazione sociale, l'autoaccettazione è il riconoscimento globale e privo di giudizi del proprio io nella sua interezza, compresi tutti i punti di forza e di debolezza. Questo modulo esplora come la comprensione del proprio valore intrinseco e la pratica della **"fedeltà a sé stessi"** – ovvero l'atto di rimanere fedeli alla propria prospettiva e di assumersi la responsabilità della propria verità – favoriscano sia il raggiungimento di prestazioni ottimali sia la resilienza emotiva.

Al contrario, la mancanza di autoaccettazione può intrappolare le persone in un "circolo vizioso" in cui l'evitare situazioni impegnative rafforza paure profondamente radicate e un dialogo interiore negativo. Gli studi collegano la bassa autostima direttamente a un rischio più elevato di ansia e depressione, in particolare per gli adolescenti la cui identità è ancora in fase di formazione. I ricercatori hanno persino scoperto che l'autonegatività cronica può ridurre fisicamente la "materia grigia" nelle regioni cerebrali responsabili del controllo emotivo, rendendo meno efficaci gli interventi comuni per il benessere, come la mindfulness.

L'obiettivo di questo modulo è andare oltre il "fingerè" di avere fiducia in sé stessi e, invece, costruirla come risultato prevedibile mantenendo le promesse fatte a se stessi e agendo con coerenza. Esplorerete un percorso strutturato verso un'autentica autostima attraverso sei pilastri fondamentali: vivere con consapevolezza, accettazione di sé, assumersi le proprie responsabilità, autoaffermazione, vivere in modo intenzionale e agire con integrità.



I quadri di riferimento pratici previsti in questo modulo includono:

- Elaborazione delle emozioni: imparare a considerare le emozioni come fonti fondamentali di informazione e motivazione, anziché come sentimenti da “sopprimere” attraverso distrazioni malsane.
- Chiarimento dei valori: identificare ciò che è veramente significativo per voi, in modo da poter intraprendere azioni con impegno, utilizzando i vostri valori come bussola anche quando provate paura.
- Superamento del perfezionismo: riconoscere che la perfezione è un mito — spesso sviluppato come meccanismo di sopravvivenza durante l’infanzia — e sostituirlo con una radicale accettazione di sé.

Scegliendo la curiosità anziché il giudizio, potrete trasformare il vostro dialogo interiore da “critico” a “migliore amico”, consentendovi di vivere una vita libera e senza pesi.

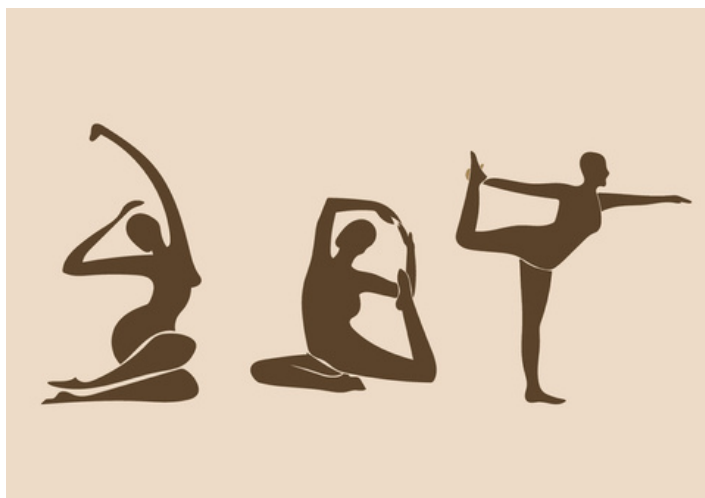




1.4. Yoga and Meditazione

(Partner: Association WalkTogether, Bulgaria)

Questo argomento approfondisce i benefici dello yoga e della meditazione per la salute mentale dei giovani e illustra come queste pratiche possano essere applicate in modo efficace. Lo yoga e la meditazione si completano a vicenda: lo yoga calma il corpo e rafforza la resilienza, mentre la meditazione allena la mente a mantenere l'equilibrio e a ridurre gli schemi di pensiero negativi. Insieme, rafforzano la regolazione emotiva, la gestione dello stress e l'autostima, che costituiscono le basi essenziali per il benessere dei giovani. Gli partecipanti esplorano diversi stili e tecniche, comprendendo in che modo ciascuno di essi favorisca la salute mentale ed emotiva. Il modulo pone l'accento sulle evidenze scientifiche, collegando chiaramente lo yoga e la meditazione a risultati concreti e positivi in termini di salute mentale. L'applicazione pratica è fondamentale, poiché i partecipanti si esercitano con tecniche di base di yoga, mindfulness e respirazione. I giovani acquisiscono strumenti per gestire lo stress, l'ansia e i pensieri negativi, e sviluppano fiducia nell'utilizzo quotidiano di queste pratiche. Gli operatori giovanili acquisiscono una chiara comprensione dei benefici e ottengono risorse per integrare lo yoga e la meditazione nei programmi per i giovani come strumenti accessibili ed efficaci per la salute mentale.





1.5. Creatività e upcycling

Utilizzo di metodi ecologici a sostegno del benessere psico-fisico

(Partner: ARCHE, Polonia)

E se gli oggetti che buttiamo via ogni giorno racchiudessero la chiave per comprendere il nostro mondo interiore? L'upcycling è ben più di una semplice tendenza sostenibile; è una trasformazione creativa che unisce la responsabilità ambientale alla guarigione emotiva. Per i giovani, l'atto di prendere qualcosa di "rotto" o "inutile" e conferirgli una nuova e preziosa vita funge da potente metafora della crescita personale e della resilienza. Dedicarsi alla creazione manuale riduce lo stress, migliora la concentrazione e sviluppa un senso di autonomia che spesso si perde nel mondo digitale. Trasformando materiali di scarto in opere d'arte, non solo si contribuisce a salvare il pianeta, ma si pratica la consapevolezza, si coltiva l'empatia e si scopre un linguaggio unico e non verbale per esprimere le proprie emozioni.



Perché è utile approfondire questo argomento:

- **Espressione emotiva:** L'upcycling offre un mezzo non verbale per comunicare sentimenti complessi e stati interiori attraverso materiali fisici.
- **Consapevolezza sociale:** collega le scelte personali al benessere più ampio dell'ambiente e della comunità locale.
- **Riduzione dello stress:** il processo di «creazione» (artigianato) riduce naturalmente l'ansia e favorisce uno stato di calma concentrazione.
- **Impatto collettivo:** i progetti collaborativi di upcycling promuovono il lavoro di squadra, la comunicazione e un senso condiviso di responsabilità sociale.





1.6. Competenze emotive per prendersi cura di sé e preservare il proprio benessere

(Partner: Connecting Dots, Cipro)

In un mondo in cui i giovani devono affrontare la pressione costante dei social media, le aspettative scolastiche e l'incertezza riguardo al futuro, le competenze emotive sono diventate essenziali per preservare la salute mentale. Imparare a riconoscere le emozioni, gestire lo stress e sviluppare strategie di coping salutari aiuta i giovani ad affrontare le sfide con resilienza e fiducia in se stessi. Le competenze emotive consentono alle persone di comprendere meglio se stesse, comunicare i propri bisogni e instaurare relazioni di sostegno. Rafforzando la consapevolezza di sé, l'empatia e la regolazione emotiva, i giovani possono tutelare il proprio benessere mentale e prendere decisioni più equilibrate nella vita quotidiana. Lo sviluppo di queste competenze non solo è vantaggioso per il benessere personale, ma contribuisce anche a costruire comunità più sane e contesti sociali più solidali.





2. Manuale di attività di apprendimento socio-emotivo per il benessere dei giovani

Il manuale è una risorsa didattica pratica concepita per fornire ai giovani competenze sociali ed emotive che solitamente non vengono insegnate nei sistemi di istruzione formale. Si concentra sullo sviluppo personale, sociale ed emotivo, aiutando i giovani a sviluppare la resilienza e ad apprendere come gestire i propri pensieri, sentimenti e comportamenti in modo sano. Per ogni competenza definita, il manuale fornisce una definizione chiara e una serie di attività pratiche, rendendolo uno strumento accessibile e applicabile nella vita quotidiana. Il manuale favorisce la crescita personale a lungo termine e offre strategie di gestione per affrontare le sfide della vita e le difficoltà legate alla salute mentale.

Gli argomenti trattati sono:

- **Accettazione di sé e consapevolezza di sé**
- **Consapevolezza sociale attraverso l'upcycling**
- **Capacità relazionali attraverso la musica**
- **Processo decisionale responsabile**
- **Mindfulness attraverso lo yoga e la meditazione**
- **Riconoscimento e controllo delle emozioni e dei comportamenti**



2.1. Accettazione e consapevolezza di sé

(Partner: CET Platform Lietuva, Lithuania)

L'accettazione e la consapevolezza di sé sono fondamentali per la stabilità emotiva, specialmente durante l'adolescenza, quando l'identità è ancora in fase di sviluppo.

Lo sviluppo di queste competenze può aiutare a spezzare il circolo vizioso dell'autocritica e del confronto indotto dai social media, sostituendolo con un solido senso di autostima che dipenda in misura minore dall'approvazione esterna. La ricerca suggerisce che l'accettazione incondizionata di sé sia associata a livelli di ansia più bassi ed è stata collegata a una riduzione del 19% del rischio di mortalità, con un potenziale prolungamento dell'aspettativa di vita. Con una pratica costante, l'accettazione di sé può trasformare la fiducia in se stessi da qualcosa che si cerca di ottenere a qualcosa che emerge in modo affidabile dalle proprie azioni. In definitiva, rimane una prospettiva importante: la vita è troppo breve per trascorrerla in un conflitto continuo con se stessi.

Gli elementi fondamentali della forza interiore

Autostima (Il "sociometro")	Accettazione di sé (Il "fondamento")
Fonte: "Valore acquisito" basato sui risultati raggiunti e sullo status sociale.	Fonte: Valore intrinseco radicato nell'amore incondizionato per se stessi.
Stabilità: Altamente instabile; reagisce al successo e al fallimento.	Stabilità: Duratura a prescindere dalle circostanze.
Meccanismo: Comparativo; confrontarsi con gli altri.	Meccanismo: Assenza di giudizio; riconoscimento oggettivo della vostra totalità.
Risultato: Un fattore motivazionale per la crescita.	Risultato: Punto di riferimento per il benessere mentale e la riduzione dell'ansia.



2.2. Sensibilizzazione sociale attraverso l'upcycling

(Partner: ARCHE, Polonia)

Sapevate che una persona media produce oltre 400 kg di rifiuti all'anno, gran parte dei quali potrebbe essere trasformata in qualcosa di utile? L'upcycling non è solo un hobby artistico; è una porta d'accesso alla consapevolezza sociale, che ci insegna a guardare ciò che ci circonda con empatia e responsabilità. Scegliendo di infondere nuova vita ai materiali scartati, i giovani passano dall'essere consumatori passivi a diventare protagonisti attivi del cambiamento, consapevoli dell'impatto delle loro scelte sulla comunità e sul pianeta. Questa pratica promuove una «mentalità orientata alle risorse»: un cambiamento di prospettiva che valorizza ciò che già possediamo, riduce la pressione della «perfezione» e costruisce un profondo senso di appartenenza collettiva. In un mondo dominato dall'usa e getta, imparare l'upcycling è un atto di consapevolezza che collega la propria creatività personale al benessere dell'intera società.

Perché è utile approfondire questo argomento:

- **Empatia e responsabilità:** vi incoraggia a pensare al di là di voi stessi e a considerare le conseguenze sociali e ambientali della produzione e dei rifiuti.
- **Capacità di risoluzione dei problemi:** L'upcycling vi sfida a trovare soluzioni creative e funzionali per oggetti "inutili", potenziando la flessibilità cognitiva.
- **Empowerment e autonomia:** Assistere alla trasformazione fisica da rifiuto a tesoro rafforza la fiducia in sé stessi e il senso di "posso fare la differenza".
- **Legame con la comunità:** I progetti collaborativi creano uno spazio per la condivisione di storie e l'azione collettiva, riducendo il senso di isolamento tra i giovani





2.3. Competenze relazionali attraverso la musica

(Partner: SMART Eco Power, Polonia)

Sapevate che quando le persone suonano insieme o battono le mani a ritmo, la loro frequenza cardiaca inizia effettivamente a sincronizzarsi? Questo fenomeno, noto come “effervescenza collettiva”, è il segreto che spiega perché la musica sia uno degli strumenti più potenti per costruire relazioni umane. Questo modulo esplora il modo in cui il ritmo e il suono possano colmare il divario tra gli individui, insegnandoci ad ascoltare attivamente e a rispondere gli uni agli altri senza proferire una sola parola. Per i giovani, fare musica in gruppo non riguarda solo la melodia; si tratta di sviluppare fiducia, empatia e la capacità di adattarsi agli altri. Padroneggiando l'arte di «sintonizzarsi» con i propri coetanei, si acquisiscono competenze sociali essenziali che si traducono direttamente in amicizie più sane, un miglior lavoro di squadra e un più forte senso di appartenenza nella vita quotidiana.

Perché è utile approfondire questo argomento:

- **Comunicazione non verbale:** La musica insegna a cogliere segnali sottili e a «ascoltare» ciò che gli altri esprimono attraverso la loro energia e il loro ritmo.
- **Costruire la fiducia:** Sincronizzarsi con un gruppo richiede vulnerabilità e cooperazione, creando una base sicura per legami sociali duraturi.
- **Ascolto attivo:** Impegnarsi in attività basate sul suono affina la vostra capacità di prestare attenzione profonda, un'abilità fondamentale per risolvere i conflitti e sostenere gli amici.

- **Risoluzione dei conflitti e adattabilità:**

L'improvvisazione collaborativa vi insegna come negoziare spazi e idee, aiutandovi ad adattarvi con facilità a diverse dinamiche sociali.





2.4. Processo decisionale responsabile

(Partner: Università di Roma Tor Vergata, Italia)

Ogni giorno i giovani si trovano di fronte a centinaia di scelte — dalle piccole abitudini quotidiane alle decisioni che possono plasmare il loro futuro. Il processo decisionale responsabile è la capacità di compiere scelte ponderate ed etiche che tengano conto del benessere personale, delle relazioni interpersonali e della comunità in senso lato. Le ricerche dimostrano che i giovani che sviluppano questa competenza manifestano una maggiore fiducia in se stessi, relazioni più solide e migliori risultati in termini di salute mentale. Imparare a fermarsi un attimo, riflettere e valutare le conseguenze — anziché agire d'impulso — è uno degli strumenti più potenti che un giovane possa portare con sé nell'età adulta.

Ciò rafforza la resilienza quando le cose vanno male, riduce l'ansia legata all'incertezza e favorisce il senso di autonomia:

la sensazione di avere il controllo della propria vita. In un mondo pieno di pressioni, influenze dei coetanei e rumore digitale, sapere come decidere è importante tanto quanto ciò che si decide.





2.5. La consapevolezza attraverso lo yoga e la meditazione

(Partner: Association WalkTogether, Bulgaria)

Questo modulo esplora il modo in cui lo yoga e la meditazione interagiscono per coltivare la consapevolezza e la consapevolezza interiore. I partecipanti sviluppano strumenti per gestire lo stress e rafforzare la consapevolezza del momento presente attraverso la pratica guidata e la riflessione.

Acquisiscono una comprensione della consapevolezza e del suo legame con lo yoga, la meditazione, la postura e l'attenzione focalizzata. Praticano tecniche di base di yoga e meditazione che promuovono la consapevolezza di sé, il rilassamento e l'equilibrio emotivo.

La metodologia pone l'accento sull'apprendimento esperienziale attraverso esercizi guidati, riflessione e discussione di gruppo. La consapevolezza viene presentata come un'attenzione intenzionale e non giudicante rivolta ai pensieri, alle emozioni e alle sensazioni corporee.

Il modulo integra approfondimenti teorici e ricerche che dimostrano benefici quali una maggiore concentrazione, una migliore regolazione emotiva e una riduzione dello stress. Incoraggiando pratiche costanti di cura di sé, il modulo favorisce la resilienza, la lucidità mentale e il benessere generale.





2.6. Riconoscimento e gestione delle emozioni e dei comportamenti

(Partner: Connecting DOTS, Cipro)

Riconoscere e gestire le emozioni e i comportamenti è una competenza fondamentale per la vita che aiuta i giovani ad affrontare le sfide quotidiane in modo sano e costruttivo. L'adolescenza e la prima età adulta sono periodi caratterizzati da emozioni intense, pressioni sociali e decisioni importanti per il proprio futuro. Imparare a identificare sentimenti quali la rabbia, l'ansia o la frustrazione — e a reagire ad essi in modo ponderato — può prevenire reazioni impulsive e conflitti inutili.

La consapevolezza emotiva e l'autocontrollo aiutano i giovani a comunicare meglio, a prendere decisioni equilibrate e a mantenere relazioni positive. Sviluppando queste competenze, essi possono rafforzare la propria resilienza mentale, ridurre lo stress e costruire un maggiore senso di autocontrollo e benessere nella vita quotidiana.





3. Lessico del benessere psicologico

Disturbo depressivo (depressione): Un disturbo mentale comune, caratterizzato da umore depresso o perdita di piacere o interesse nelle attività per lunghi periodi di tempo, disturbi del sonno e alterazioni dell'appetito, senso di scarsa autostima, pensieri di morte e senso di disperazione riguardo al futuro, stanchezza e scarsa concentrazione. Organizzazione Mondiale della Sanità

Ansia: Un disturbo comune, caratterizzato da sensazioni di tensione, pensieri preoccupanti e alterazioni fisiche quali l'aumento della pressione sanguigna. Associazione Psicologica Americana

Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC): un disturbo cronico in cui una persona è afflitta da pensieri incontrollabili e ricorrenti (ossessioni) e da comportamenti (compulsioni) che sente l'impulso di ripetere. Istituto Nazionale di Salute Mentale

Disturbo da stress post-traumatico (PTSD): un disturbo psichiatrico che può manifestarsi in persone che hanno vissuto o assistito a un evento traumatico, come un disastro naturale, un grave incidente o un atto di violenza. American Psychiatric Association

Disturbo bipolare: una condizione di salute mentale caratterizzata da sbalzi d'umore estremi che comprendono picchi emotivi (mania o ipomania) e momenti di depressione. Gli episodi maniacali possono includere un aumento di energia, euforia o irritabilità, mentre gli episodi depressivi possono comportare sentimenti di tristezza, disperazione e perdita di interesse o piacere nella maggior parte delle attività. Organizzazione Mondiale della Sanità

Autismo: Un condizione che può includere difficoltà a sostenere una conversazione, ansia sociale e interesse limitato a poche attività.



3. Lessico del benessere psicologico

Amnesia funzionale: La perdita di memoria relativa a eventi vissuti in prima persona, che si verifica in assenza di qualsiasi patologia neurologica identificabile. Si ritiene che l'amnesia funzionale insorga come meccanismo di difesa contro l'ansia e il disagio o come strategia per sfuggire a situazioni specifiche.

Disturbi alimentari: I disturbi alimentari sono malattie gravi caratterizzate da gravi alterazioni dei comportamenti alimentari. Sebbene molte persone possano di tanto in tanto preoccuparsi della propria salute, del proprio peso o del proprio aspetto, alcune sviluppano una fissazione o un'ossessione per la perdita di peso, per il peso o la forma del proprio corpo e per il controllo dell'assunzione di cibo.

Schizofrenia: La schizofrenia è un disturbo mentale cronico e grave che influisce sul modo in cui una persona pensa, prova emozioni e si comporta. Le persone affette da schizofrenia possono sembrare aver perso il contatto con la realtà, il che può essere fonte di disagio sia per loro stesse che per chi le circonda.

Disturbo borderline di personalità (BPD): Il BPD è un disturbo mentale caratterizzato da una persistente instabilità dell'umore, dell'immagine di sé, del comportamento e delle relazioni. Le persone affette da BPD spesso vivono episodi emotivi intensi e hanno difficoltà a regolare le proprie emozioni.



4. Testimonianze sul benessere psicologico

I video sulla salute mentale sono interviste video basate sulla narrazione che vedono protagonisti giovani che hanno vissuto difficoltà di salute mentale quali ansia, depressione o disturbo bipolare e che hanno dovuto affrontare lo stigma sociale. Due giovani per ogni paese condividono apertamente le proprie esperienze personali, descrivendo in che modo i disturbi mentali abbiano influito sulla loro vita quotidiana, come abbiano affrontato lo stigma e quali passi abbiano intrapreso per raggiungere il recupero o migliorare il proprio benessere.

Ogni video è accompagnato dal contributo di un professionista della salute mentale che illustra il disturbo specifico trattato. Questi video mirano a normalizzare i disturbi mentali, a sfatare gli stereotipi e a promuovere l'empatia, dando voce e volto reali alle esperienze vissute.





4.1.Dalla Polonia

Voce dei giovani: storie vere di resilienza nella salute mentale

Il tempo medio di attesa per una terapia finanziata dallo Stato può sembrare un'eternità quando ci si trova in una situazione di crisi: per molti giovani, l'aiuto privato è l'unica cosa che si frappone tra loro e un crollo totale. Questi video presentano due persone coraggiose che hanno deciso di rompere il silenzio e condividere le loro esperienze di vita con il mondo, oltre a un esperto che ha espresso la propria opinione sui giovani. Uno dei partecipanti si confida sulla complessa realtà di chi convive con il disturbo borderline di personalità (BPD), la depressione e i disturbi d'ansia, mentre l'altro racconta il proprio percorso personale attraverso la fitta nebbia della depressione. Le loro storie mettono in luce una verità fondamentale: le difficoltà legate alla salute mentale non sono una scelta, ma la decisione di cercare aiuto e sviluppare la resilienza è una scelta che salva la vita. Guardando queste testimonianze, acquisirete una prospettiva cruda e onesta sul motivo per cui il sostegno alla salute mentale non è solo un lusso, ma una necessità fondamentale per i giovani che si muovono nel mondo di oggi.

[Link Video 1](#)

[Link Video 2](#)



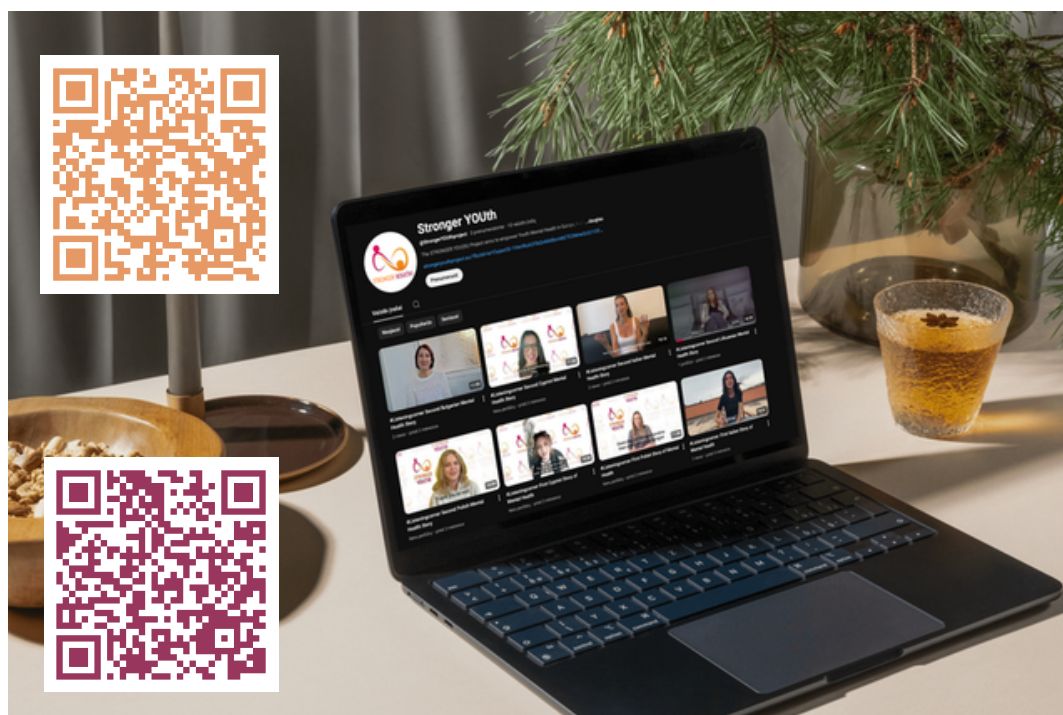
Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione della presente pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori; la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



4.2. Dalla Lituania

Immaginate di svegliarvi in mezzo all'oceano, incapaci di nuotare mentre tutti gli altri vi scivolano accanto: è così che alcuni giovani descrivono il profondo senso di isolamento causato dalla depressione e dalla neurodiversità non diagnosticata. Questi video raccontano le esperienze autentiche e vissute in prima persona da giovani lituani alle prese con le proprie difficoltà e esperienze in materia di salute mentale.

Ascoltandoli, scoprirete come l'aiuto professionale e la ricerca di una comunità solidale possano fungere da salvagente, trasformando la sensazione di «sentirsi come un alieno» in un percorso verso l'accettazione di sé. Comprendere queste storie è importante perché dimostrano che un singolo punto di svolta – che si tratti della terapia farmacologica adeguata, di un aiuto o di un sostegno ai giovani – può fornire gli strumenti per superare finalmente le difficoltà affrontate e ricominciare da capo. Queste esperienze offrono ben più della semplice empatia; rappresentano un esempio di come riconquistare la vita quotidiana superando gli ostacoli fisici ed emotivi legati alle difficoltà di salute mentale.



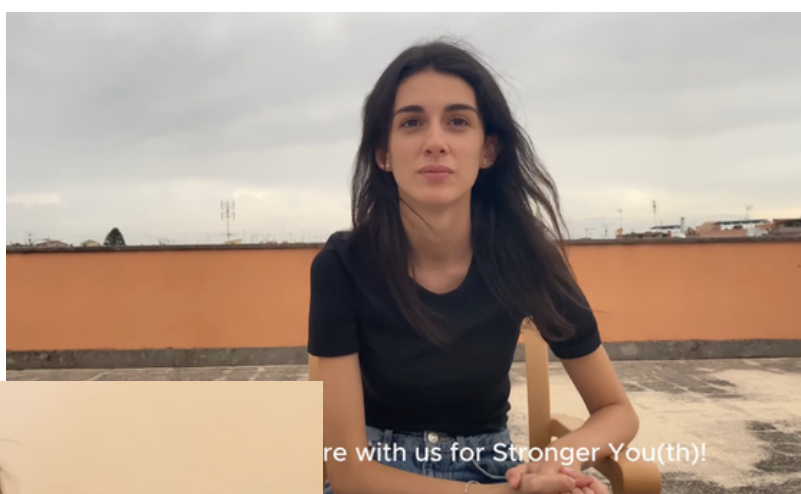


4.3. Dall'Italia

«Sono sempre stata una fatalista nella vita, ho sempre avuto fiducia nel fatto che, qualunque cosa accadesse, avrei trovato la mia strada. Ma ultimamente ho perso l'orientamento». È così che una delle due ragazze italiane inizia il racconto del percorso che ha intrapreso verso il benessere psicologico. La ricerca di sé stessi è una bussola che tutti abbiamo dentro di noi, ma molti fattori possono influenzarla e smagnetizzarla.

Spesso ci sentiamo fuori posto, spenti, immobili, incapaci di riconoscerci e lontani dal successo che vorremmo, perché ci esponiamo costantemente a confronti forzati e falsi con un'immagine degli altri che spesso rappresenta solo la loro migliore versione pubblica.

Le due giovani donne italiane ci raccontano come sentirsi bene con se stessi, con il proprio corpo e con le proprie scelte sia una sintesi quotidiana e imperfetta, resa possibile dal contatto diretto – e non solo digitale – con gli impegni, le relazioni e gli hobby che abbiamo e che scegliamo di vivere.



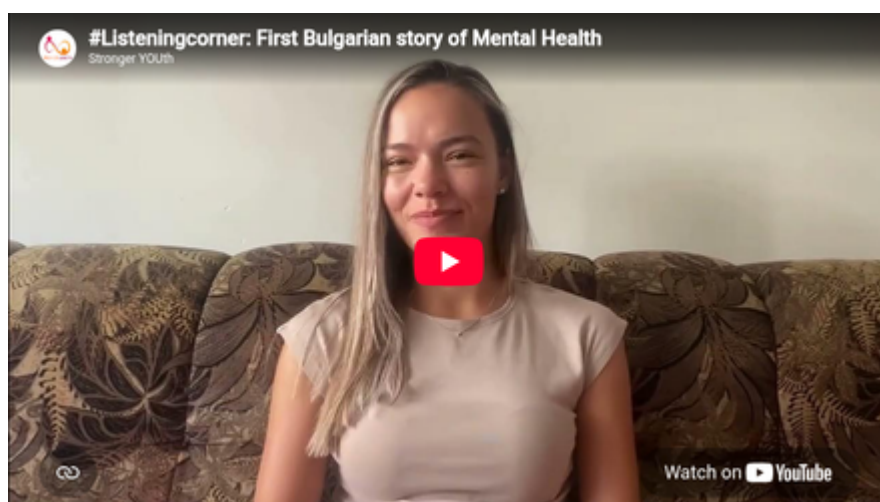


4.4. Dalla Bulgaria

In questi due video potrete ascoltare le esperienze personali di due ragazze bulgare che raccontano come lo yoga, la meditazione e le loro esperienze Erasmus abbiano sostenuto la loro salute mentale. Parlano apertamente delle sfide che hanno dovuto affrontare, quali lo stress, la pressione emotiva e la necessità di trovare un equilibrio durante le fasi importanti della loro vita. Le loro storie dimostrano come le pratiche di consapevolezza e le opportunità di apprendimento internazionale possano favorire la consapevolezza di sé, la fiducia in se stessi e la resilienza emotiva. A seguito delle loro testimonianze, un professionista della salute mentale con competenze in questi ambiti guida una riflessione sui temi trattati.

[Link Video 1](#)

[Link Video 2](#)



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione della presente pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori; la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

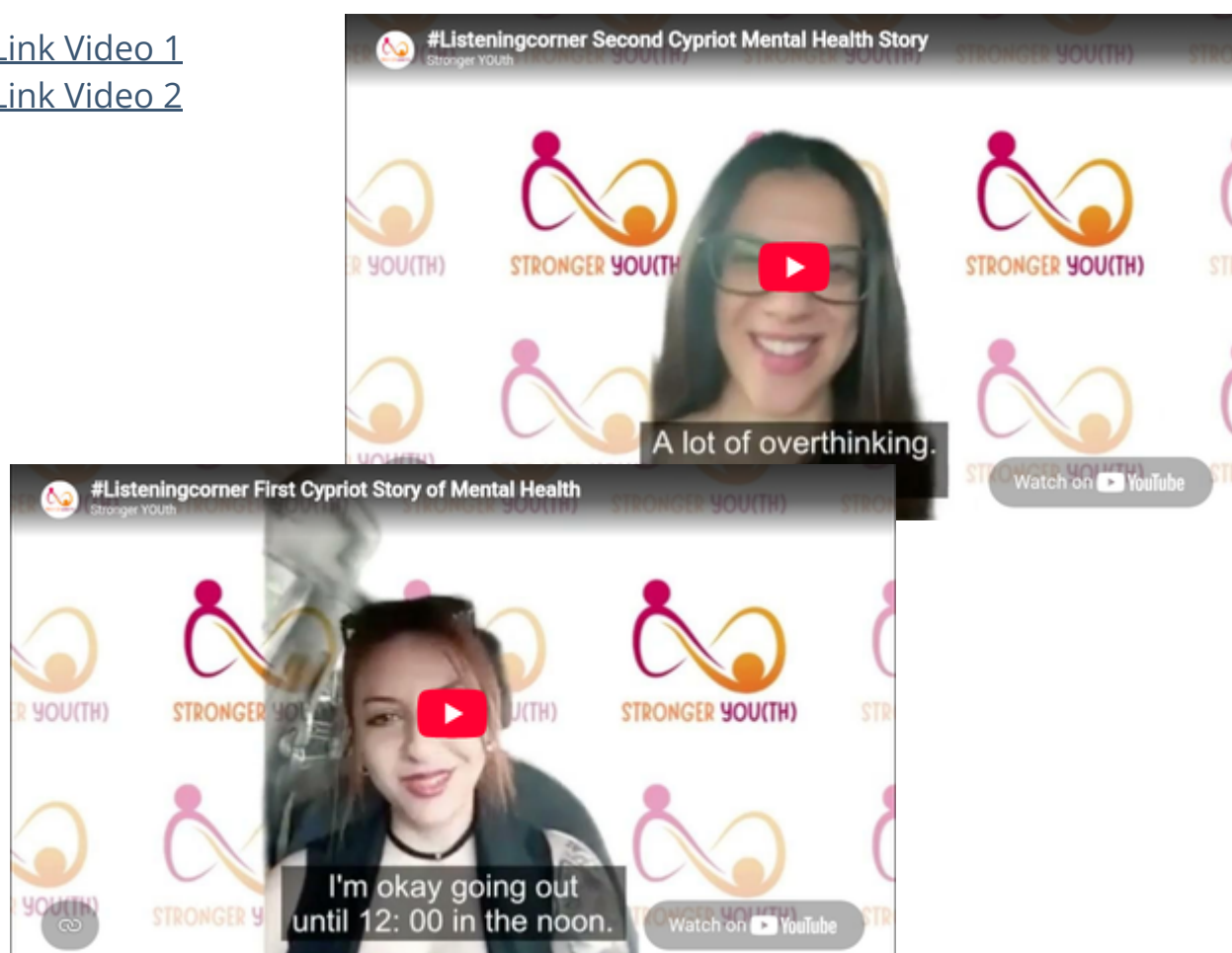


4.5. Da Cipro

I seguenti video presentano storie di giovani che condividono le loro esperienze relative a problemi di salute mentale e difficoltà personali. Attraverso le loro testimonianze, gli spettatori possono comprendere meglio in che modo sentimenti quali l'ansia, la pressione, la solitudine o l'incertezza possano influire sulla vita quotidiana dei giovani. Ascoltare esperienze autentiche contribuisce a combattere lo stigma legato alla salute mentale e ci ricorda che molti giovani affrontano difficoltà emotive simili. Queste storie incoraggiano l'empatia, l'autoriflessione e il dialogo aperto sulle emozioni e sul benessere. Guardando e riflettendo su queste esperienze, i giovani possono comprendere l'importanza di riconoscere i propri sentimenti, cercare sostegno quando necessario e sviluppare modi più sani per gestire le proprie emozioni e la propria salute mentale.

[Link Video 1](#)

[Link Video 2](#)





5. Organizzazione degli incontri Better2gether

ISTRUZIONI PASSO PASSO:

1. Fornire informazioni generali sul progetto STRONGER YOUTH

Gli operatori giovanili forniranno ai giovani informazioni generali sul progetto. Sul [sito](#) saranno presentati i risultati dei vari incontri, questi saranno poi pubblicati nella pagina dedicata del sito web e sugli account social del progetto su [Instagram](#), [Facebook](#) and [YouTube](#).

2. Materiali didattici

Gli operatori giovanili apriranno la versione online del [Manuale didattico](#) e introdurranno i giovani a tali argomenti utilizzando le informazioni fornite nel presente manuale. Successivamente, realizzeranno le attività previste come segue:

- **Creatività e musica – Utilizzo del suono e dell’immaginazione a sostegno del benessere mentale:** MyEmotionalPlaylist, Disegnare il suono, Cerchio sonoro, Scrittura collettiva di canzoni, Il mio piano d’azione creativo
- **Uso consapevole dei social media e disintossicazione digitale:** Consapevolezza delle abitudini digitali, Sfida del «check-in consapevole», Ora di disintossicazione digitale, Progettate il vostro rifugio digitale, Sfida della gentilezza digitale
- **Promuovere l’accettazione di sé e l’autostima:** Definire me stesso, Riformulare la mia voce interiore, La lente del confronto, Esercizio sui punti di forza e sulla gratitudine, Il mio piano d’azione per l’autostima



- **Yoga e meditazione:** Yoga e meditazione per principianti, Yoga per una migliore salute mentale, Meditare per alleviare lo stress e l'ansia, Come lo yoga e la meditazione hanno cambiato la mia vita, I piccoli passi portano a grandi viaggi
- **Creatività e upcycling – Utilizzo di metodi ecologici a sostegno della salute mentale:** Passeggiata ispiratrice, Oggetto emotivo, Sfida fai-da-te di upcycling, Progetto di upcycling di gruppo, Il mio piano d'azione per l'upcycling
- **Competenze emotive per prendersi cura del proprio benessere:** Esplorazione della ruota delle emozioni, Fattori scatenanti emotivi, Esercizio di riflessione sulla resilienza, Gioco di ruolo: ascolto attivo, Mappatura dello stress, Workshop sulla pianificazione della cura di sé

3. Handbook

Gli operatori giovanili consulteranno la versione online del [Handbook](#) e introdurranno i giovani agli argomenti utilizzando le informazioni fornite nel presente manuale. Successivamente, i giovani metteranno in pratica le attività previste come segue:

- **Accettazione e consapevolezza di sé:** Guardarsi con chiarezza: esplorare la consapevolezza di sé attraverso la riflessione creativa; Prendersi cura di sé: esplorare l'autocompassione attraverso la scrittura di un diario; Di cosa ho bisogno in questo momento: praticare l'autocompassione attraverso la consapevolezza dei propri bisogni; Storie di gentilezza: esplorare l'autocompassione attraverso il dialogo di gruppo
- **Consapevolezza sociale attraverso l'upcycling:** Passeggiata ispiratrice, Oggetto emotivo, Progetto di upcycling di gruppo
- **Abilità relazionali attraverso la musica:** Passeggiata musicale d'umore, Espressione delle emozioni attraverso il suono, Cerchio ritmico di gruppo
- **Processo decisionale responsabile:** La bussola dei valori, La mappa delle influenze, Matrice costi-benefici-impatto, La responsabilità



- **La consapevolezza attraverso lo yoga e la meditazione: Momenti di consapevolezza:** alla scoperta della consapevolezza attraverso il respiro e il movimento; Flusso e concentrazione: collegare corpo e mente attraverso lo yoga; Menti silenziose: esplorare la meditazione per la concentrazione e la calma
- **Riconoscimento e controllo delle emozioni e dei comportamenti:** Charades delle emozioni; Esercizi di respirazione e radicamento; Il termometro delle emozioni
- **Mindfulness Through Yoga & Meditation:** Mindful Moments: Discovering Awareness Through Breath and Movement, Flow and Focus: Connecting Body and Mind Through Yoga, Silent Minds: Exploring Meditation for Focus and Calm
- **Recognizing and Controlling of Emotions and Behaviours:** Emotion Charades, Breathing and Grounding Exercises, The Feelings Thermometer

4. Mental Health Lexicon

Gli operatori giovanili illustreranno ai giovani i vari termini relativi alla salute mentale riportati nella versione online del [Mental Health Lexicon](#). Successivamente avvieranno una discussione ponendo le seguenti domande:

Disturbo depressivo: In che modo la depressione può influire sulla motivazione, sul rendimento scolastico o sulle relazioni interpersonali di un giovane?

Ansia: Quando una normale preoccupazione si trasforma in ansia, rendendo più difficili le attività quotidiane?

Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC): Perché il DOC va oltre il semplice gusto per la pulizia o l'ordine?

Disturbo da stress post-traumatico: In che modo un'esperienza traumatica può influenzare una persona anche molto tempo dopo che si è conclusa?

Disturbo bipolare: In che modo gli sbalzi d'umore estremi possono rendere difficili la vita scolastica e le relazioni interpersonali?

Autismo: Perché è importante comprendere che le persone con autismo possono comunicare o socializzare in modo diverso?

Amnesia funzionale: Perché la mente di una persona potrebbe bloccare determinati ricordi come forma di protezione?



Disturbi alimentari: In che modo la pressione legata all'immagine corporea può influenzare il modo in cui i giovani considerano il cibo?

Schizofrenia: Perché è importante non giudicare né temere chi vive la realtà in modo diverso?

Disturbo borderline di personalità: In che modo le emozioni intense possono rendere più difficili le relazioni, specialmente durante l'adolescenza?

5. Testimonianze sul benessere psicologico

Gli animatori giovanili proietteranno i video educativi sulla salute mentale, paese per paese; le informazioni al riguardo e i relativi link sono riportati nel capitolo dedicato del presente manuale. Dopo ogni video, gli animatori giovanili porranno domande specifiche relative alla trama specifica del video:

- **Video lituani:** Ricevere una diagnosi formale può effettivamente rendere più facile accettare se stessi? In che modo il “mascheramento” (fingere di essere come tutti gli altri) influisce sulla vostra autostima a lungo termine? Cosa accade alla vostra immagine di sé quando vi rendete conto che le vostre difficoltà sono “fisiologiche” o una condizione medica piuttosto che un fallimento personale?
- **Video bulgari:** Quali difficoltà legate alla salute mentale hanno descritto le due ragazze e a quale di esse vi siete sentiti più vicini? In che modo lo yoga e la meditazione le hanno aiutate ad affrontare lo stress, le emozioni o i momenti di transizione difficili della vita? In che modo l'esperienza Erasmus ha contribuito alla loro crescita personale e al loro benessere mentale?
- **Video italiani:** Quali vulnerabilità del presente o del passato avete ritenuto più simili alle vostre nei due video? Avete riconosciuto la stessa confusione indotta dai social media nella vostra esperienza quotidiana? Quali altri effetti negativi avete iniziato a riconoscere in voi stessi o nella vostra cerchia di amici? Quali rimedi avete individuato?



- **Video polacchi:** Aniela riteneva che i farmaci venissero “prescritti con troppa facilità” e che non le fossero di alcun aiuto, mentre Adam li ha trovati salvavita. Perché ritiene che le reazioni al trattamento siano così diverse? Come possiamo rispettare il percorso individuale di ogni persona verso la guarigione? Lo psicologo nel video menziona il «circolo vizioso» dell’isolamento. Aniela parla della sua riluttanza ad alzarsi dal letto. Quali piccoli passi creativi possono aiutare una persona a «rompere il circolo vizioso» quando si sente completamente demotivata? Aniela sta ancora cercando il terapeuta «giusto» dopo diversi tentativi. Quanto è importante sentire un legame con un professionista? Che consiglio dareste a chi si sente scoraggiato dopo una prima seduta terapeutica infruttuosa? Considerate le statistiche citate (fino al 54% degli adolescenti alle prese con la depressione), perché ritenete che vi sia ancora così tanto stigma e che l’accesso all’assistenza pubblica sia così difficile? Adam menziona le tecniche della DBT e il grounding. In che modo l’apprendimento di questi specifici «strumenti emotivi» può rafforzare un giovane che si sente sopraffatto dalle proprie emozioni?
- **Video ciprioti:** Quali difficoltà legate alla salute mentale hanno descritto le due ragazze e quale di queste Le è sembrata più vicina alla Sua esperienza? In che modo lo psicologo e i farmaci le hanno aiutato ad affrontare lo stress, le emozioni o i momenti di transizione difficili della vita? Com’è la loro vita ora?



CONCLUSIONI

In conclusione, il Manuale per gli operatori giovanili dedicato all'organizzazione degli incontri BETTER2GETHER rappresenta una risorsa fondamentale per consentire agli operatori giovanili di sostenere efficacemente la salute mentale dei giovani attraverso un approccio strutturato, inclusivo e guidato dai coetanei. Fornendo indicazioni pratiche sull'applicazione del metodo di sostegno tra pari, il manuale consente agli operatori giovanili di creare ambienti sicuri e privi di giudizi, in cui i giovani si sentano accettati, compresi e incoraggiati a condividere le proprie esperienze.

Il manuale rafforza le competenze e il profilo professionale degli operatori giovanili, fornendo loro strumenti concreti, metodologie e attività di educazione non formale che promuovono la resilienza, l'empatia e il sostegno reciproco tra pari. Grazie alla sua attenzione all'uguaglianza delle esperienze e all'apprendimento condiviso, contribuisce alla normalizzazione delle difficoltà legate alla salute mentale e alla riduzione dello stigma sociale.

In definitiva, il manuale sostiene l'attuazione sostenibile degli incontri BETTER2GETHER nei paesi partner, garantendo un impatto coerente e di alta qualità sul benessere e sull'inclusione sociale dei giovani.



RIFERIMENTI

1. The mind-altering power of yoga could improve your mental health
2. Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
3. Anusuya, S. P., & Gayatri Devi, S. (2025, January 20). Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review. *Cureus*, 17(1), e77705.
4. Calm Anxiety Staff. (2025, December 28). CBT for Self-Esteem: 10 Strategies That Actually Work.
5. Carr, J., & Williamson, C. (n.d.). The Deep Wisdom of Enjoying the Simple Things. *Modern Wisdom*.
6. Chiarizia, P. (2024). Childhood Perfectionism and Adult Relationships: Signs & Impact.
7. Christina Aaliyah. (n.d.). The Psychology of External Validation.
8. Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (n.d.). CBT for Low Self-Esteem and Improving Confidence.
9. Demetriou, M., et al. (2025, August 26). The Impact of Social Media on Adolescent Body Image: A Comprehensive Review. *European Psychiatry*, 68(Suppl 1), S548.
10. Eating Disorder Hope. (2024, March 6). Body Image Issues and Using Acceptance and Commitment Therapy.
11. Fattahi, N. (2025, January 3). The Art of Self-Compassion. *Psychology Today*.
12. Glassman, S. (2023, December 19). Self-Compassion Exercises For Stressful Times. *PCOM*.
13. Harvard Health Publishing. (2016, May 16). Greater self-acceptance improves emotional well-being.