

SI POSSONO PREVENIRE I DISTURBI MENTALI?

NON SONO

Solo

Possiamo **trattare con cura la nostra mente**, per rinforzarne le difese contro i disturbi di ansia, insonnia e depressione.

SCEGLI LA VITA SOCIALE

1

Le amicizie sono fondamentali.

Non temere di mostrare e parlare del tuo disagio agli amici, perché il silenzio è il più grande nemico della prevenzione.



PRENDITI CURA DEGLI ALTRI



Parla con loro se percepisci qualche difficoltà. Così sapranno che non hai pregiudizi e li farai sentire meno isolati.

2

MANGIA, CORRI, DORMI

3

Una corretta alimentazione e un'attività fisica costante migliorano la qualità del sonno e, di conseguenza, aiutano a prevenire disturbi d'ansia e depressione.



CONDIVIDI



Parla, raccontati.

Se percepisci anche il minimo accenno di una sensazione di sopraffazione, chiedi aiuto. Ricordati che nessuno di noi è solo.

4

CHIEDI AIUTO

5

Rivolgiti alla tua famiglia o alle persone a te vicine e non aver paura di parlare con il tuo **medico di medicina generale**. È il primo punto di accesso alla rete di assistenza gratuita.



SCOPRI DI PIÙ SUL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE

Il **DSM** è l'insieme delle strutture e dei servizi che **si occupano dell'assistenza, della cura e della tutela della salute mentale** territorialmente tramite le Aziende Sanitarie Locali (ASL), le cliniche universitarie e le case di cura private.

IT-NON-2024-00447

TROVA LA STRUTTURA PIÙ VICINA A TE NELL'AREA DEDICATA DEL SITO

**NORMALE
È CHIEDERE AIUTO**