

Primi segnali che indicano un bisogno di supporto

È del tutto normale che le emozioni e l'energia aumentino e diminuiscano. Tutti hanno giorni difficili, settimane impegnative e momenti in cui tutto sembra più pesante. A volte, però, questi sentimenti si protraggono più a lungo del solito o iniziano a influenzare il modo in cui si affronta la giornata.

Accorgersi dei primi segnali di disagio mentale può aiutare a capire di cosa si ha bisogno. Questo dà l'opportunità di chiedere aiuto in modo tempestivo, prima che la situazione sfugga di mano. Non devi aspettare di sentirti peggio.

Riconoscere e prestare attenzione a questi primi cambiamenti è un atto di cura verso se stessi.

Quali possono essere i primi segnali

Molte persone notano piccoli cambiamenti prima di capire che c'è chiaramente qualcosa che non va. Questi cambiamenti possono essere impercettibili e qualcuno potrebbe dubitare che siano davvero importanti. Invece lo sono.

Spesso, questi primi segnali sono:

- sentirsi più stanchi o sfiniti del solito;
- difficoltà a concentrarsi o a mantenere l'organizzazione;
- maggiore irritabilità o tensione;
- cambiamenti del sonno (sonno eccessivo o insufficiente);
- allontanamento da persone o da attività che si apprezzavano;
- preoccupazioni più frequenti o intense;
- sentirsi bloccati, giù di corda o senza motivazione;
- sentirsi confusi o facilmente sopraffatti.

Si tratta di esperienze molto comuni e non sono un fallimento. Significa che sei umano e che qualcosa nella tua vita o nel tuo ambiente quotidiano sta consumando le tue risorse emotive.

Quando i primi segnali diventano più preoccupanti

Potrebbe essere il momento di chiedere supporto se noti che questi disturbi:

- durano più di un paio di settimane;
- influiscono sul lavoro, sullo studio, sulla vita domestica o sulle relazioni;
- rendono più difficile lo svolgimento delle attività;

Mental Health Check In

- ti portano a evitare situazioni che di solito ti sembravano gestibili;
- si intensificano lentamente nel tempo;
- iniziano a essere troppo gravi per essere gestiti in modo autonomo.

Non sono segnali da temere. Indicano solo che potresti avere bisogno di un sostegno aggiuntivo, e che te lo meriti.

Quando la necessità di aiuto potrebbe essere urgente

Se tu o un'altra persona provate:

- pensieri autolesionistici o lesivi nei confronti di altre persone;
- un'angoscia intensa che non accenna a placarsi;
- cambiamenti improvvisi o significativi nel comportamento;
- una sensazione di perdita di controllo o di insicurezza;

cerca immediatamente aiuto. Puoi chiamare lo **000**, recarti al pronto soccorso più vicino o chiamare la linea telefonica Lifeline al numero **13 11 14**. Non sei solo e la tua sicurezza è importante.

Cosa puoi fare subito

Non devi aspettare che tutto abbia un senso prima di rivolgerti a qualcuno. Puoi iniziare subito, seguendo i tuoi tempi.

Puoi parlarne con una persona di fiducia o con il tuo medico di base. Oppure puoi chiamare la Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) o recarti presso un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare).

Per fare tutto ciò, non è necessaria l'impegnativa del medico, né una diagnosi.

Alcuni semplici accorgimenti utili che puoi prendere nel frattempo

Un sostegno tempestivo può fare la differenza.

Puoi provare a:

- prestare attenzione ai piccoli cambiamenti a livello di umore, energia o stress;
- mantenere una routine giornaliera leggera;
- fare delle brevi pause quando ti sembra di dover gestire troppe cose;
- rimanere in contatto con una persona di fiducia;

Mental Health Check In

- utilizzare tecniche di radicamento o di rilassamento;
- svolgere una piccola attività alla volta.

Questi accorgimenti aiutano a stabilizzare il corpo e la mente e, quando ci si sente pronti, sarà più facile chiedere supporto.

Meriti di ricevere supporto, a prescindere da dove ti trovi nel tuo percorso

Questi primi segnali non sono un avvertimento che c'è qualcosa di sbagliato in te. Sono piuttosto un invito a prestare attenzione, a rallentare e a prendersi cura di se stessi. Nessuno deve affrontare questi sentimenti da solo. È possibile ricevere aiuto fin da subito e a breve saranno disponibili altri tipi di supporto.