

## Cali di umore

Tutte le persone hanno cambiamenti di umore. Alcuni giorni ci si sveglia leggeri ed equilibrati. Altri giorni ci si sente giù di corda, stanchi o non del tutto se stessi. Questi alti e bassi sono normali e fanno parte della natura umana.

L'umore diventa qualcosa a cui prestare attenzione quando i momenti "bassi" durano più a lungo, appaiono più pesanti o iniziano a rendere la vita quotidiana più difficile.

Capire cosa è normale, cosa è necessario tenere d'occhio e quando è il momento di chiedere aiuto può guidarti nelle tue decisioni.

## Quando i cambiamenti d'umore sono normali

Tutti noi abbiamo giornate in cui possiamo sentirci:

- un po' giù di corda o confusi,
- più lenti nel fare le cose,
- meno motivati,
- irritabili,
- più sensibili o facilmente sopraffatti.

Di solito queste sensazioni scompaiono dopo che ci si riposa, che si interagisce con altre persone o si fa una pausa. Avere una "giornata no" non significa che c'è qualcosa che non va. Semplicemente, vuol dire essere umani.

## Quando i cali d'umore permangono

A volte l'umore potrebbe non migliorare come accade di solito. Il calo d'umore si protrae nel tempo, diventa più pesante e inizia a influenzare maggiormente la vita quotidiana.

Il cali d'umore prolungati sono diversi. Durano più a lungo, sono più pesanti e difficili da far andare via. Invece di migliorare dopo il riposo, rimangono e iniziano ad avere un peso maggiore sulla giornata.

I sintomi che si possono notare includono:

- le attività quotidiane richiedono uno sforzo maggiore;
- i pensieri sono più opprimenti o negativi;
- hai più difficoltà ad apprezzare le cose che di solito ti piacciono;
- il sonno o l'appetito sono cambiati;
- tutto sembra "troppo".

## Mental Health Check In

Questo accade spesso quando si affrontano situazioni di stress, perdita, cambiamento o esaurimento per un periodo più lungo di quello che il sistema nervoso è in grado di gestire. Sentirsi giù di morale in questi momenti non è un segno di fallimento, vuol dire che hai sopportato molte cose.

La mente e il corpo stanno semplicemente chiedendo la tua attenzione.

## Quando prestare maggiore attenzione all'umore

È utile concentrarsi sugli schemi che si ripetono piuttosto che su singoli momenti.

Potrebbe essere ora di controllare come stai se:

- il calo di umore dura da un paio di settimane;
- quasi tutti i giorni hai poca energia;
- inizi a sentirti disconnesso dalle cose che di solito sono importanti per te;
- eviti le persone o le routine;
- ti senti sopraffatto o sovraccaricato per la maggior parte del tempo;
- le attività quotidiane diventano più difficili da gestire.

Questi segnali non indicano che c'è qualcosa di sbagliato in te, ma piuttosto che potresti aver bisogno di un supporto aggiuntivo.

## Non devi risolvere tutto subito

Molte persone temono che sentirsi giù di morale sia qualcosa di grave. Spesso significa semplicemente che si è stanchi, stressati o tesi oltre i propri limiti. Non è necessaria una diagnosi per chiedere aiuto e non servono le parole perfette per spiegare come ci si sente.

Le situazioni si possono affrontare un passo alla volta.

## Piccoli accorgimenti utili

Se hai un calo di umore, ci sono dei piccoli gesti di cura personale che ti possono far sentire un po' meglio. Scegli ciò che funziona meglio per te.

Per esempio:

- uscire all'aperto per qualche minuto;
- fare una doccia calda;
- svolgere un'attività semplice;
- ascoltare della musica tranquilla;
- inviare un messaggio a una persona di fiducia;
- mangiare qualcosa di nutriente;
- pensare a una cosa che ti dà conforto.

## Mental Health Check In

Non si tratta di soluzioni definitive, ma di piccoli accorgimenti per aiutare il sistema nervoso a stabilizzarsi e a riprendersi.

### Chiedere aiuto

Non devi aspettare che la situazione diventi ingestibile. Se il tuo umore sta influenzando la tua vita quotidiana o se non sai come intervenire, vale la pena chiedere aiuto.

Potrebbe essere utile:

- raccontare come ti senti al tuo medico di base o a una persona di fiducia;
- chiamare la Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) per sapere che tipo di supporto è disponibile;
- recarsi in un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare) per parlare con del personale qualificato senza aver bisogno di un'impegnativa del medico.

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

### Meriti di essere supportato

Sentirsi giù di morale non significa che hai fatto qualcosa di sbagliato, vuol dire che hai sopportato una situazione più pesante del solito. È giusto rallentare, riposarsi e chiedere aiuto.

Meriti di ricevere un supporto che con gentilezza ti aiuti a sentirti meno solo, un piccolo passo alla volta.