

Star bene: una guida per il corpo e per la mente.

Benvenuti. Trovare il proprio equilibrio durante il percorso di accoglienza può essere difficile. Questa è una bussola pratica per aiutarti a capire le tue emozioni, riconoscere i tuoi bisogni e scoprire che non sei mai solo in questo viaggio.

NotebookLM

Il benessere è un equilibrio perfetto di cinque elementi.



Salute Fisica

Un corpo forte e sano, e la fiducia nelle proprie capacità fisiche.



Serenità Mentale

La forza interiore per affrontare i problemi di ogni giorno senza farsi schiacciare.



Realizzazione

Capire chi sei, cosa desideri fare e sentirti in sintonia con le tue scelte.



Vita Sociale

Stare bene e condividere la vita con famiglia, amici e la comunità.



Sicurezza Economica

Avere ciò che serve per vivere con dignità e progettare il futuro in serenità.

NotebookLM

La migrazione cambia il mondo fuori e il mondo dentro.

Il Mondo Fuori



Cambiano le regole, la lingua, la città e le persone intorno a te. L'Italia è un contesto nuovo da scoprire.

Il Mondo Dentro



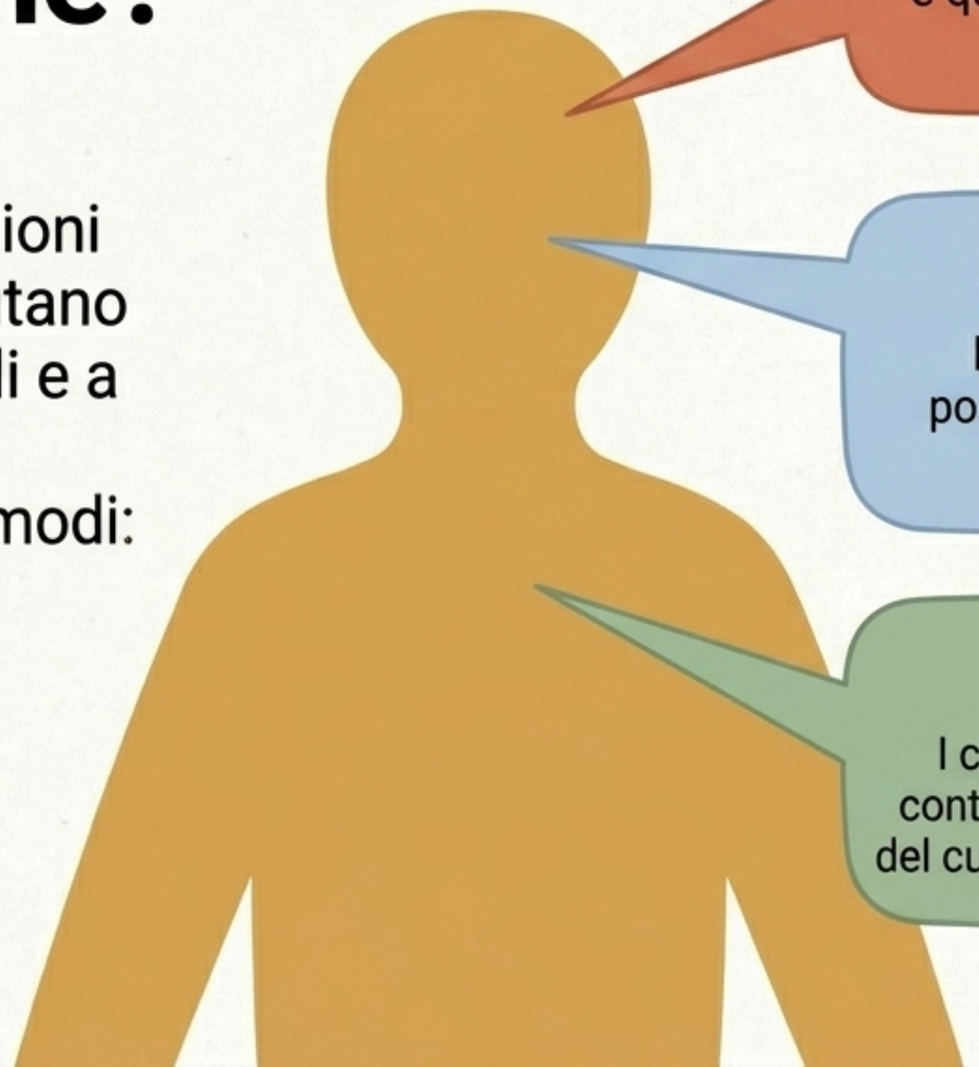
Cambiano le tue emozioni. È normale provare curiosità ed entusiasmo per le nuove opportunità, ma anche profondo smarrimento, fatica e confusione.

Sentirsi spaesati è normale. Un grande cambiamento richiede tempo per costruire un nuovo equilibrio.

NotebookLM

Come è fatta un’emozione?

Le emozioni sono reazioni automatiche che ci aiutano a difenderci dai pericoli e a prendere decisioni.
Si fanno sentire in tre modi:



Nella mente:

I pensieri che attraversano la testa e quello che senti nel profondo (la reazione soggettiva).

Nel comportamento:

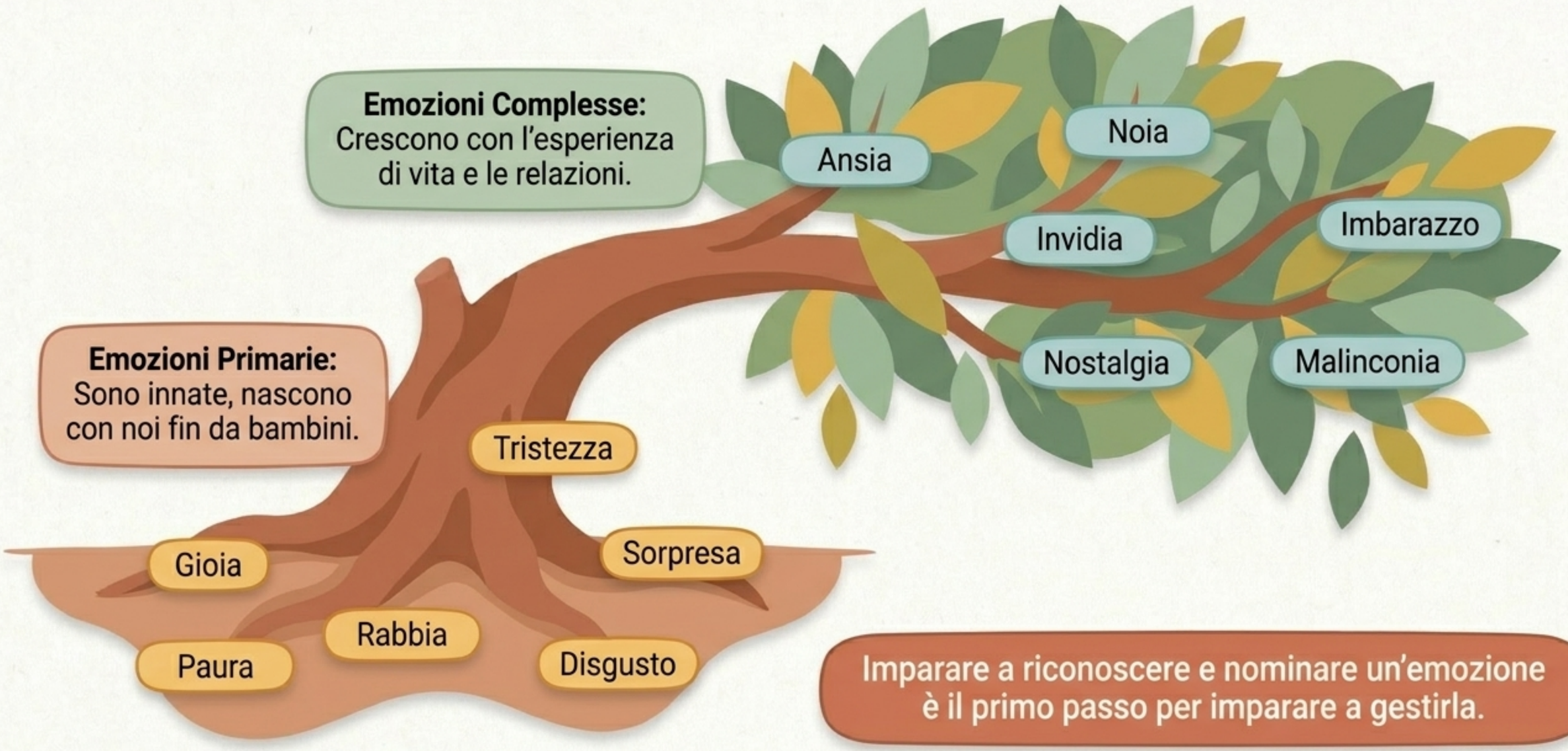
L’espressione del tuo viso e la posizione del tuo corpo (es. spalle chiuse o aperte).

Nel corpo:

I cambiamenti fisici che non puoi controllare, come il battito accelerato del cuore o il sudore (la reazione fisica).

NotebookLM

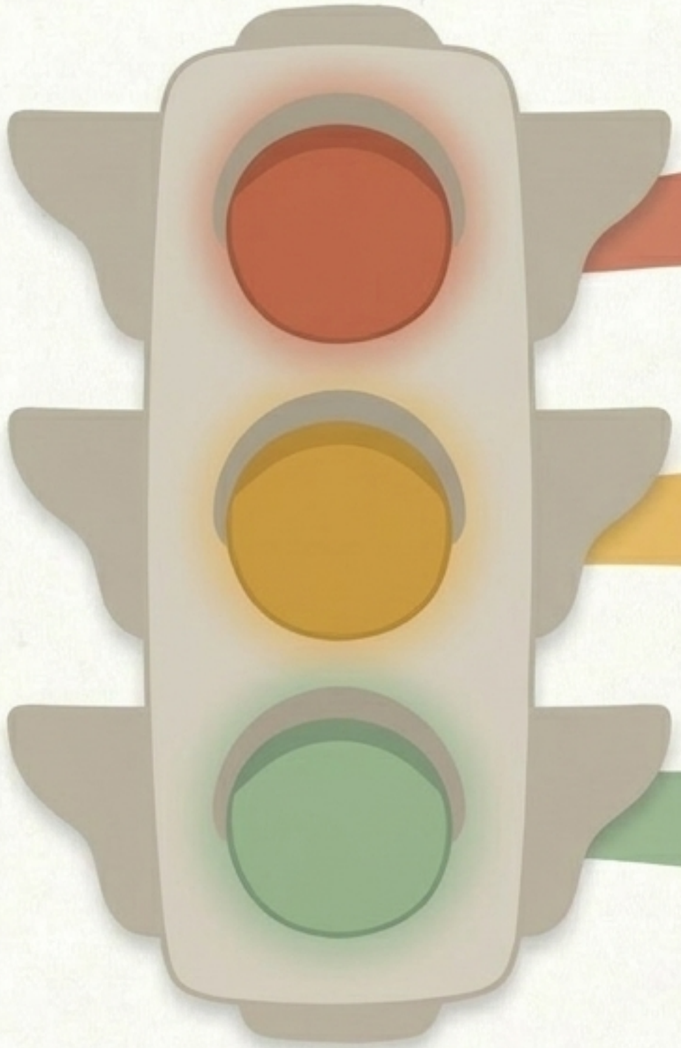
Conoscere le emozioni per dare loro un nome.



Imparare a riconoscere e nominare un'emozione è il primo passo per imparare a gestirla.

NotebookLM

Il metodo del semaforo per gestire le reazioni.



ROSSO (FERMATI)

L'emozione comanda. È una reazione distruttiva e irrazionale. Peggiora la situazione, crea conflitto e rompe il dialogo con gli altri.

ARANCIONE (PENSA)

Reazione istintiva. È un'azione meno distruttiva della rossa, ma non affronta il problema reale. Spesso è una via di fuga.

VERDE (AGISCI)

Testa ed emozione lavorano insieme. Riconosci come ti senti e usi la ragione per comunicare, chiedere aiuto e trovare una soluzione costruttiva.

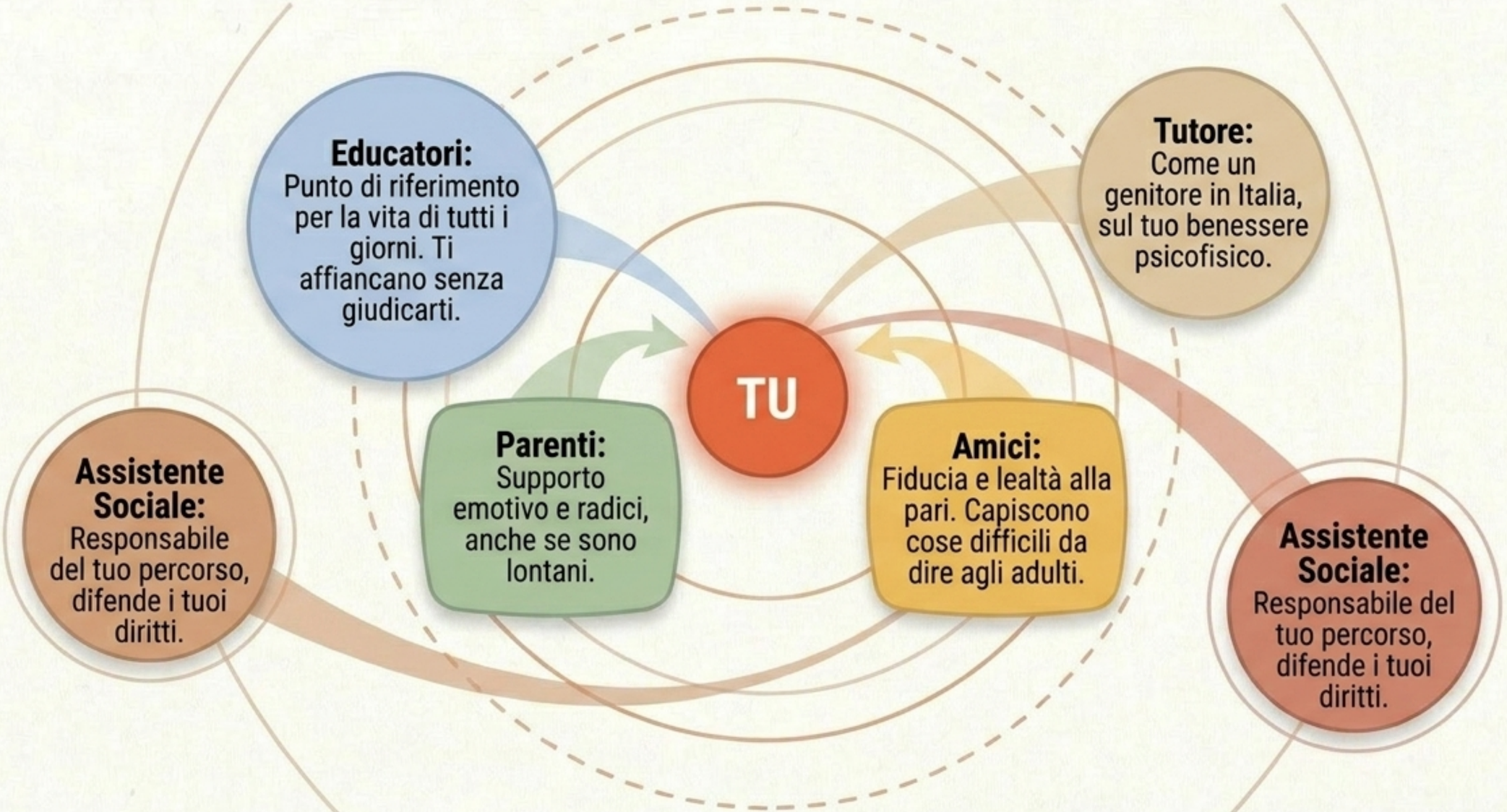
NotebookLM

Il semaforo in azione: come reagiresti?

Situazione 1 I compagni di casa sono disordinati e non rispettano i turni di pulizia.	Uso parolacce contro di loro e mi arrabbio.	Faccio le foto di nascosto e le mostro agli operatori per lamentarmi.	Trovo un momento tranquillo per comunicare con loro e cercare una soluzione insieme.
Situazione 2 Sei in una nuova struttura e fai fatica a fidarti dei nuovi educatori.	Evito qualsiasi contatto, mi isolo e li blocco sul telefono.	Chiedo subito all'assistente sociale di cambiare struttura senza dare spiegazioni.	Provo a parlare con gli educatori per spiegare cosa mi mette a disagio, chiedendo supporto al tutore.

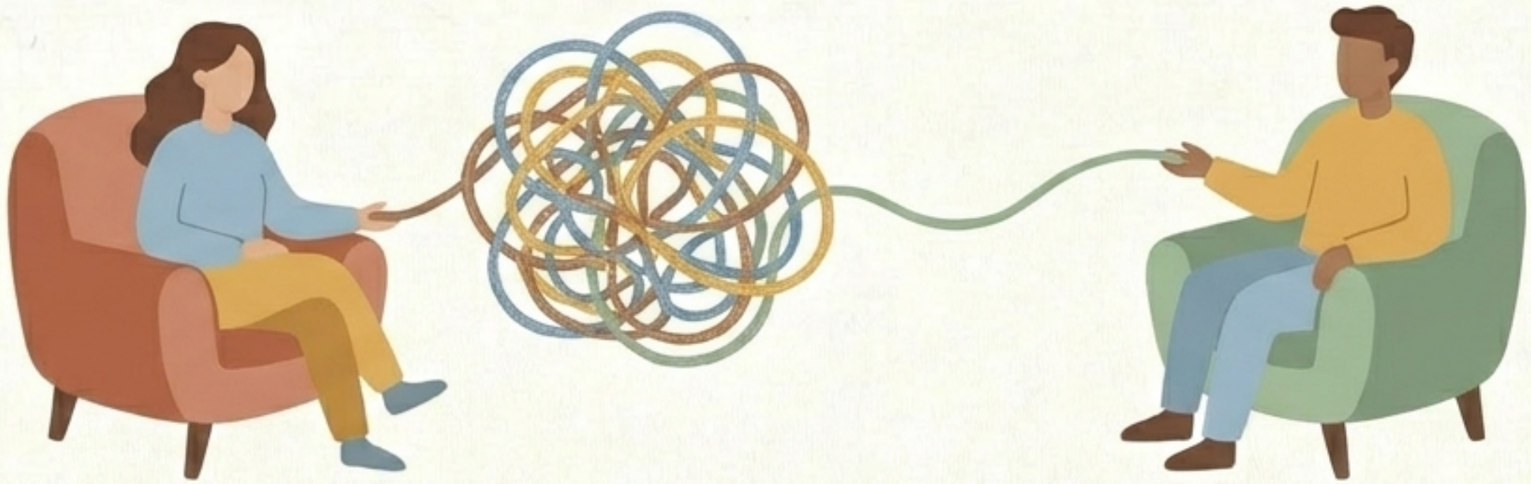
NotebookLM

Non sei solo: la tua mappa di supporto.



NotebookLM

Chi è lo psicologo?



Falsi Miti

~~Non è un medico per i “pazzi”.~~

~~Andarci non significa essere malati o deboli.~~

~~Non è qualcuno che ti giudica o che prende decisioni al posto tuo.~~

La Realtà

- È uno **spazio sicuro e protetto**: Tutto ciò che dici è privato.
- **Zero giudizi**: Ti ascolta e ti accoglie per come sei.
- **Fa ordine nei pensieri**: Ti aiuta a comprendere meglio le tue emozioni, a ritrovare le tue risorse personali e a tornare a “star bene”.

NotebookLM

Chiedere aiuto è un segno di forza.



È assolutamente **normale vivere momenti di crisi**, specialmente dopo un lungo viaggio e grandi cambiamenti. **Prendersi cura di sé stessi e del proprio benessere psicologico** non è mai un **segno di debolezza.**

Riconoscere di aver bisogno di aiuto richiede coraggio.
È un atto di intelligenza, tenacia e amore per sé stessi.

NotebookLM