Take5

5 passi per star bene

Idee per farti star bene

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

ats-bg.it

Cos'è Take 5
5 passi per star bene?

Take 5 aiuta a:

- Migliorare il tuo umore
- Reagire quando la vita non va come ti piacerebbe
- Rafforzare le tue relazioni con le altre persone

Le attività di **Take 5** possono essere svolte da tutti, probabilmente ne fai già alcune.

Questo libretto ti darà alcune idee di attività da svolgere proprio per ogni passo proposto da **Take 5**

Questa versione italiana di Take5 è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health Agency.
È basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project.

Stai connesso

Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.

Se stai aiutando qualcuno, non dimenticare che anche tu hai bisogno di qualcuno che ti sostenga:

- Frequenta altre persone, trova del tempo per stare insieme a loro
- Mangiate insieme
- Stai in sintonia con la natura e con gli animali
- Ascolta i tuoi bisogni spirituali
- Telefona, manda messaggi ed e-mail

Note

Impara

Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bicicletta. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione.

Imparare è divertente, e ti renderà più di te:

- Chiedi a qualcuno di insegnarti come fare qualcosa
- Confrontati con le persone su argomenti che t'interessano
- Frequenta la Biblioteca locale
- Iscriviti a un corso
- Visita un museo o una mostra
- Frequenta un gruppo culturale

Note

Muoviti

Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.

Pratica queste attività nella tua routine quotidiana:

- Scendi dall'autobus una fermata prima e cammina
- Prendi le scale al posto dell'ascensore
- Incontra un amico per una passeggiata
- Fai esercizi anche su una sedia o sdraiato
- Quando puoi pratica un'attività sportiva

Note

Sii consapevole

Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.

Prestare attenzione è la base della consapevolezza:

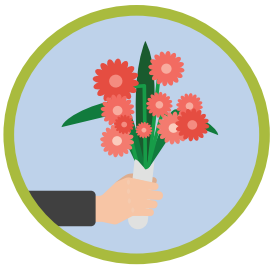
- Quante cose belle hai notato oggi? (un cielo limpido, una persona gentile, la risata di un bambino)
- Condividile con la tua famiglia e con i tuoi amici
- Prima di dormire chiediti: Cosa ho fatto bene oggi? Cosa c'è stato di bello oggi?
- Allenati a respirare lentamente e consapevolmente
- Svolgi piccoli lavori manuali che richiedano concentrazione
- Presta attenzione ai tuoi pensieri e alle tue sensazioni
- Goditi il gusto di un cibo
- Scatta delle foto alle stagioni che cambiano

Note

Dona

Rivolgi il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.

Donare è gratificante e ti unisce alle persone:



- Pensa agli altri
- Dona un sorriso, un complimento, un incoraggiamento
- Dai una mano, organizza delle attività per bambini e anziani o condividi delle attività con loro
- Aiuta qualcuno a trovare informazioni utili e incoraggiali a usare **Take 5**
- Dona il tuo tempo, un augurio silenzioso o una preghiera
- Ringrazia e sii riconoscente per ciò che c'è di buono nella tua vita
- Vuoi fare un dono speciale a te stesso?

Pratica regolarmente i **5 passi di Take 5**

Note

Nella vita ci possono essere momenti difficili...

Lo stress può influenzare i tuoi pensieri, le tue sensazioni e il tuo comportamento. In un periodo stressante è utile pianificare più attività di **Take 5.**

Una persona su cinque può sviluppare durante la propria vita un problema di salute mentale, anche temporaneo, e tutti conosciamo qualcuno che ne soffre o ne ha sofferto.

Se sei preoccupato per te stesso o per qualcuno che ti è vicino, non aver paura di chiedere aiuto a professionisti, parlarne con il tuo medico.

Note

Quali attività di Take 5 vuoi fare?

Scegli le attività che ti piacciono e che si adattano alla tua vita quotidiana

Una singola attività può valere per più passi di **Take 5**.
Per esempio fare una camminata con un amico può valere per **Muoviti** e **Stai connesso**.

Porsi degli obbiettivi intelligenti ti aiuta a svolgere delle nuove attività di **Take 5**.

Fissati perciò degli obiettivi che siano:

- **misurabili** (per esempio camminare per 30 minuti, 3 volte alla settimana)
- **raggiungibili** (poniti delle mete alla tua portata)
- **rilevanti** (scegli degli obiettivi che per te hanno senso)
- **puntuali** (per esempio dopo pranzo ogni lunedì, mercoledì e venerdì, cominciando da questa settimana)

Cartellino Promemoria

Tieni una cartellino promemoria nel portafoglio per i tuoi prossimi obiettivi e danne un altro ad un'amica o amico.

Quando guardi il cartellino per compilarlo chiediti:

- Quale attività ho svolto per ogni passo di **Take 5**?
- Quali sono i miei prossimi obiettivi?

Nell'ultima settimana quante attività hai svolto tra quelle in lista?

Conta le attività che hai fatto per ognuno dei 5 passi e riportale nella Stella Take 5 alla pagina seguente. Unisci con una linea i punteggi ottenuti.

Ripeti l'esercizio dopo 3 mesi e verifica i tuoi progressi!

Impara a
- □ Guardare un documentario
- □ Leggere un libro
- □ Riscoprire un vecchio interesse
- □ Frequentare un corso
- □ Assumersi una nuova responsabilità
- □ Aggiustare qualcosa
- □ Suonare/cantare una canzone
- □ Cucinare una nuova ricetta
- □ Sfidare se stesso a migliorare in qualcosa
- □ Altro

Sii consapevole
- □ Essere curioso
- □ Godersi un momento particolare
- □ Prestare attenzione ai cambiamenti di stagione
- □ Gustare attentamente un cibo
- □ Fare una conversazione
- □ Informarsi su notizie ed eventi locali
- □ Riflettere su quello che ti succede
- □ Guardare il mondo intorno a te
- □ Altro

Stai connesso con
- □ La tua famiglia
- □ I parenti
- □ Gli amici
- □ I colleghi
- □ I compagni di scuola
- □ I gruppi del territorio
- □ I vicini di casa
- □ La tua comunità
- □ Una persona che non conosci
- □ Altro

Muoviti
- □ Camminare
- □ Correre
- □ Svolgere lavori domestici
- □ Fare del bricolage
- □ Andare in bicicletta
- □ Giocare
- □ Fare del giardinaggio
- □ Lavorare nell'orto
- □ Ballare
- □ Fare esercizio fisico
- □ Altro

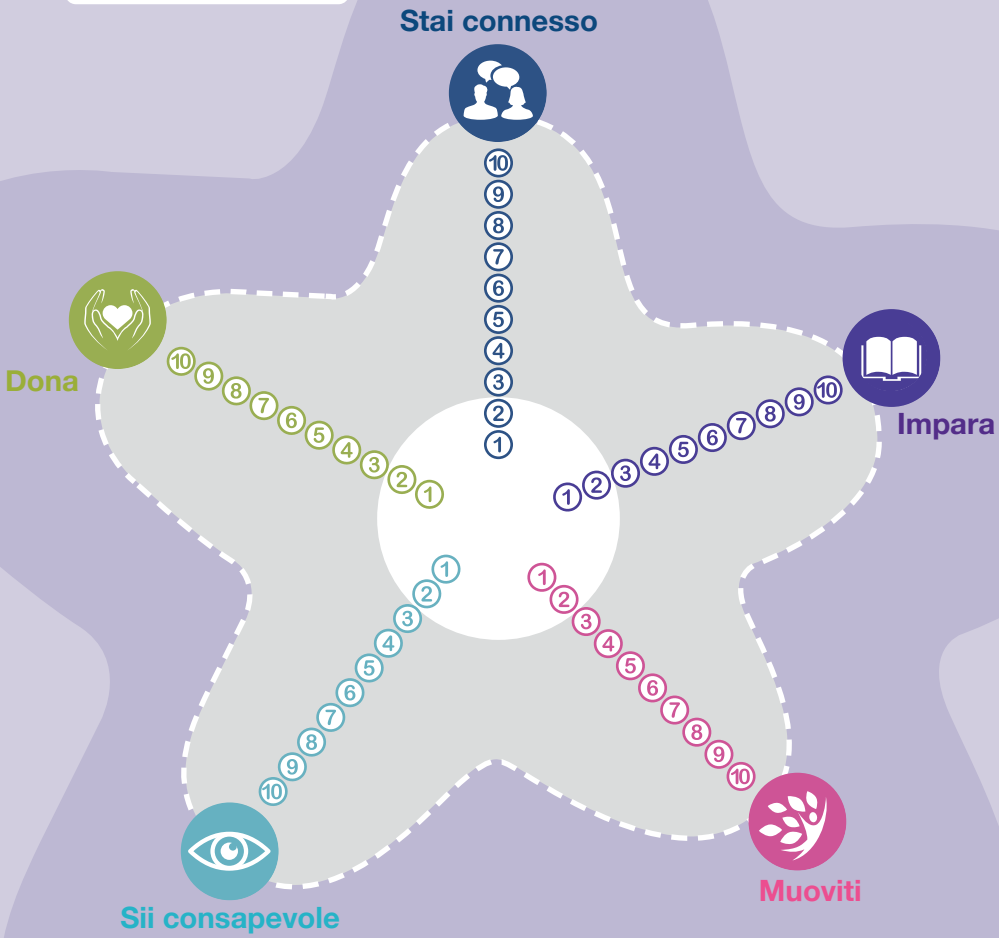
Dona
- □ Regalare qualcosa ad un'amica o amico
- □ Regalare qualcosa per una persona che non conosci
- □ Ringraziare qualcuno
- □ Sorridere a qualcuno
- □ Fare del volontariato
- □ Impegnarsi in un gruppo
- □ Andare a trovare un vicino
- □ Fare un complimento
- □ Altro

La stella di Take 5

Take5
5 passi per star bene

Nome

Data di compilazione



Se hai svolto attività per tutti i passi di **Take 5**,
hai ottenuto un grande risultato