

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

~ MANUALE OPERATIVO ~

Giornata Mondiale della Salute Mentale Toolkit

10 Ottobre 2021



INTERNATIONAL FEDERATION
FOR SPINA BIFIDA
AND HYDROCEPHALUS



Questa giornata fornisce un'opportunità per le persone con SBI, le loro famiglie, le associazioni membre di IF e i professionisti sanitari per affrontare questo importante argomento.

Insieme possiamo valutare le esigenze per rendere l'assistenza alla salute mentale una realtà tangibile per le persone di tutto il mondo.

*“L'obiettivo generale di questa giornata è **aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale nel mondo**” – Organizzazione Mondiale della Sanità*

Insieme all'OMS, IF – e così ASBI – sostengono l'importanza della salute mentale tra le persone con Spina Bifida e/o Idrocefalo e le loro famiglie. La mancanza di comprensione dei bisogni psicologici degli individui che vivono con disabilità fisiche complesse, come la spina bifida, crea una lacuna nell'assistenza sanitaria, nell'accesso ai servizi sanitari e stigmatizzazione.

*Per questo motivo IF si tinge di **verde** perché è il colore ufficiale per rappresentare la Salute Mentale!*



COME PARTECIPARE:

1. Pubblica nei tuoi profili social (Facebook, Instagram, Twitter...) dei messaggi chiave durante la Giornata del 10 Ottobre per aumentare la consapevolezza attorno alla tematica della salute mentale.

Di seguito te ne suggeriamo alcuni:

Il 10 Ottobre il mondo celebra la #GiornataMondialedellaSaluteMentale. Unisciti al movimento per aumentare la consapevolezza e farti portavoce sui temi della #SaluteMentale della comunità Spina bifida. #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

Rompi lo stigma che accompagna i problemi di #SaluteMentale delle persone con disabilità facendo sentire la tua voce durante questa Giornata. #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

Un sistema sanitario multidisciplinare deve includere la cura della #SaluteMentale. Spesso trascurate, le persone con disabilità non si sentono né ascoltate né comprese dai professionisti nell'ambito sanitario. Non fornire alle persone con SBI un'assistenza multidisciplinare su misura, prendendo in considerazione sia i loro bisogni di salute fisica che mentale, porta ad un peggioramento della salute generale, tra cui ansia e depressione. #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH

Un'immagine positiva del proprio corpo e una buona autostima hanno un'influenza protettiva sulla #SaluteMentale delle persone con spina bifida e idrocefalo. Unisciti anche tu per rompere gli standard di bellezza, lo stigma e per far sentire la tua voce #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

Il COVID-19 ha colpito molte vite e ha portato a serie conseguenze sulla #SaluteMentale. Essere isolato dal mondo ha aumentato sentimenti di ansia e depressione nella comunità spina bifida. Unisciti a noi per aumentare la consapevolezza su questo tema e per non avere timore di parlare apertamente della #SaluteMentale. #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

“Va bene non sentirsi bene a volte” diffondi questo slogan! Non avere paura, fai sentire la tua voce! #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

Le persone con disabilità rischiano più degli altri di essere incolpate o di sentirsi un peso per la società. Ciò è inaccettabile e ha serie conseguenze sulla loro #SaluteMentale. #WorldMentalHealthDay2021 #WMHD2021 #IFSBH #ASBI

La campagna è stata organizzata da IF (International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus) di cui ASBI è paese membro.

Maggiori informazioni al sito <https://www.ifglobal.org/news/world-mental-health-day-october-10th/>

2. Condividi nei tuoi profili social (Facebook, Instagram, Twitter...) il banner della giornata e il video “Rivendicare la propria salute” che puoi trovare a questo link <https://www.spinabifidaitalia.it/giornata-mondiale-della-salute-mentale-2021>
3. Inviaci un breve video in cui racconti cosa significa per te la salute mentale e/o la tua esperienza.

Raccontaci di più sulla tua salute mentale, il tuo pensiero, i tuoi desideri oppure condividi un messaggio di supporto a chi guarderà il tuo video.

*Video in formato mp4, anche registrato con il cellulare in orizzontale.
Durata video: max 2 minuti*

N.B. Assicurati di posizionarti in un luogo tranquillo e senza rumori di sottofondo.

4. Inviaci una tua fotografia con un messaggio chiave che esprima il significato che per te ha la salute mentale.

Utilizza il “frame” vuoto per inserire la tua fotografia e accompagnala ad un messaggio chiave quando la invii



oppure



utilizza il “frame” per condividere il tuo messaggio chiave

o se preferisci

utilizza uno dei 3 “frame” preimpostati con i messaggi chiave su cui inserire una tua foto.



RICORDA. Invia il tuo materiale entro il 1° ottobre a segreteria@spinabifidaitalia.it

Partecipa anche tu!

La campagna è stata organizzata da IF (International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus) di cui ASBI è paese membro.

Maggiori informazioni al sito <https://www.ifglobal.org/news/world-mental-health-day-october-10th/>