

# Vita e salute mentale: Cosa fare per prendersene cura adeguatamente

Prendersi cura della propria salute mentale è importante quanto prendersi cura della propria salute fisica. Alcune abitudini quotidiane possono contribuire al mantenimento o al miglioramento del proprio benessere psichico. Di seguito i consigli di salutepsi.ch.



Si tratta di adottare un atteggiamento positivo e dedicarsi ad attività che favoriscono la salute mentale. Rafforzare le risorse psichiche personali (= punti di forza e ciò che ci fa stare bene) ci prepara ad affrontare meglio i periodi critici che si possono presentare durante la vita.

I consigli di salutepsi.ch, un progetto nato dalla collaborazione tra i Cantoni latini e la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) per prendersi cura della propria salute mentale

- [I quattro elementi fondamentali per una mente di ferro](#)

---

Fonte: [salutepsi.ch - Promozione della salute mentale nei cantoni latini](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**