



Farsi del bene.

Consigli per la salute mentale con l'avanzare degli anni

Sentirsi bene in età avanzata

Rimanere fisicamente e mentalmente il più sani possibile fino alla vecchiaia: questo è ciò che tutti desideriamo. Vivere in buona salute non è una cosa ovvia a nessuna età. Eppure si può sempre fare qualcosa attivamente per preservare il proprio benessere. Questo opuscolo mostra come si può migliorare la salute mentale fino alla vecchiaia.

I cambiamenti sono una sfida.

Molte cose cambiano con l'avanzare dell'età: il nostro corpo, la nostra psiche, il nostro ruolo nella società e il nostro ambiente sociale. Alcuni di questi cambiamenti sono positivi, altri negativi e molti di essi portano con sé sia vantaggi che svantaggi. Andare in pensione, per esempio, significa avere più tempo per gli hobby, i nipotini o le attività di volontariato. Al tempo stesso viene però a mancare la struttura quotidiana a cui si è abituati e si perdono molti contatti sociali della vita lavorativa.

2 Con l'avanzare dell'età la vita e la morte si avvicinano. Affrontare il termine della propria vita diventa sempre più importante. Il nostro corpo ci pone costantemente nuovi limiti, ci prendiamo cura dei familiari o perdiamo i nostri cari: si tratta di disagi e compiti con cui dobbiamo imparare a convivere.

La prevenzione è utile.

Fare regolarmente attività fisica, rilassarsi e alimentarsi in modo equilibrato aiuta a rinvigorire l'organismo. Allo stesso modo possiamo fare qualcosa per la nostra psiche in modo da poterci sentire bene e affrontare al meglio le sfide insite dell'invecchiamento. Eppure non tutto è alla nostra portata. Lo stress costante o in aumento può causare malattie mentali, anche in età avanzata. Per evitare che ciò accada, è importante individuare rapidamente i segnali di allarme e sapere dove possiamo trovare un sostegno adeguato.

Rafforzare la salute mentale

Nelle pagine seguenti troverà alcuni impulsi per rafforzare la sua salute mentale. Servono a incoraggiare la riflessione, la sperimentazione e lo scambio. Può scegliere quello più adatto alla sua personalità e alla sua attuale situazione di vita. Si lasci ispirare e scopra cosa le si addice, cosa le fa bene e la rende felice.

Tempi difficili:

Il presente opuscolo è stato scritto in piena crisi del coronavirus. Soprattutto in tempi così difficili, quando le persone oltre i 65 anni sono considerate un gruppo a rischio e in alcuni casi devono persino convivere con massicce restrizioni, è molto importante prendersi cura della propria salute mentale. In questo opuscolo troverà molti impulsi che potrà seguire anche nelle situazioni che limitano i contatti sociali.

3

**Come
stai?**



Stile di vita sano

Il movimento fa bene al corpo e all'anima.

L'attività fisica e lo sport fanno bene al corpo. Se praticati in modo sano, stimolano il cuore, la circolazione e il metabolismo. Per esempio, rafforzare i muscoli e l'equilibrio contribuisce a prevenire le cadute. L'attività fisica favorisce anche la salute mentale. Quando facciamo attività fisica il corpo rilascia dei neurotrasmettitori che aumentano il nostro benessere. Il movimento e lo sport migliorano anche la nostra forma mentale, il sonno, la memoria e la percezione. E riducono lo stress e l'ansia. In linea di massima le consigliamo di praticare esercizi fisici circa 2,5 ore alla settimana con attività che accelerano il battito cardiaco, come giardinaggio, ciclismo, walking, danza, ginnastica o pulizia intensiva. L'importante è che l'attività fisica o lo sport siano in linea con le sue esigenze e le sue forze, e creino momenti di gioia!

Idee e offerte:

Esercizi fisici e mentali da provare.

www.camminaresicuri.ch > *Allenarsi a casa*

DO-HEALTH-Gruuve è un programma da seguire a casa per migliorare la propria forma fisica (in ted. e ingl.). usz-microsite.ch/gruuve

In molti comuni è disponibile un «Café Balance» per favorire l'attività fisica e i contatti sociali (in ted.). www.seniorenrhythmik.ch

Attività fisiche e corsi sportivi: www.prosenectute.ch > *Prestazioni di servizi > Tempo libero > Selezionare (il cantone)*. Può anche contattare per telefono o per e-mail un centro di consulenza nelle sue vicinanze. Trova le informazioni sul sito di Pro Senectute sotto *La consulenza per voi > Selezionare (il cantone)*. Tel. 044 283 89 89

Le pause favoriscono l'equilibrio.

Trovare un equilibrio tra tensione e rilassamento è importante per la salute. Prendersi una pausa regolarmente e in modo consapevole fa bene al corpo e alla mente. Se non riesce a dormire abbastanza la notte, faccia un pisolino: meglio se prima delle 15 e al massimo per 20 minuti. Dormire regolarmente, passeggiare, fare esercizi di respirazione, ascoltare musica tranquilla, meditare o fare qualsiasi altra cosa che riesce a rilassarla serve a darle energia.

Seguire un'alimentazione equilibrata.

Mangiare in modo sano e con piacere fa bene al corpo e all'anima. I pasti equilibrati, distribuiti nell'arco della giornata e gustati con cura, ci forniscono energia e nutrienti. I pasti equilibrati sono quelli che contengono carboidrati per l'energia, verdura e frutta per il sistema immunitario, proteine per i muscoli e le ossa e grassi di alta qualità per il cuore e il cervello. Con l'avanzare degli anni, il fabbisogno energetico del corpo si riduce e la fame e la sete spesso diminuiscono. Ma il corpo ha bisogno della stessa quantità di nutrienti di quando si è più giovani. È quindi essenziale mangiare alimenti che contengono molti nutrienti come vitamine, sali minerali e proteine. Anche bere molto è importante. Un piccolo promemoria, come per esempio l'immagine di una tazza da tè o una brocca d'acqua sul tavolo, può servire a farle bere circa 1,5-2 litri di liquidi senza zuccheri al giorno.

Mangiare con gusto fa bene alla salute.

Il modo in cui mangiamo è importante per il nostro benessere: anche se cucina solo per sé, si prepari qualcosa di raffinato e se lo goda in modo consapevole. Molti ristoranti offrono un servizio di take-away e di consegna a domicilio contribuendo così ad aggiungere varietà alla sua tavola. Mangiare insieme a persone care è particolarmente piacevole. Inviti qualcuno a pranzare o cenare a casa sua o accetti un invito. Non è necessario cucinare qualcosa di elaborato, l'importante è passare un po' di tempo in buona compagnia. Forse desidera anche organizzare periodicamente una «tavolata» dove ognuno invita a turno altre persone a mangiare insieme.

5

Idee e offerte:

«Tavolata» è una rete di comunità dove le persone si incontrano regolarmente per cucinare e mangiare insieme. www.tavolata.ch

Consigli nutrizionali per persone anziane della Società Svizzera di Nutrizione. www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata

Ordinare il cibo online: il servizio di ristorazione CasaGusto di Pro Senectute, le organizzazioni di assistenza a domicilio (Spitex) o il servizio di ordinazione dei ristoranti EAT.ch le consegnano un menu di sua scelta direttamente a casa. casagusto.prosenectute.ch, www.spitex.ch, www.eat.ch

Contatti sociali

La compagnia favorisce la salute.

Le relazioni arricchiscono la nostra vita. Famiglia, amicizie, vicini e conoscenti formano una rete che ci sostiene: vivere insieme nei momenti, scambiarsi idee, viaggiare o realizzare qualcosa insieme agli altri non solo ci rende felici, ma mantiene anche viva la nostra mente e ci rafforza mentalmente e fisicamente.

Amicizie, famiglia e conoscenti occasionali.

Il bisogno di appartenenza, vicinanza e sostegno può essere soddisfatto da forme di relazioni molto diverse tra loro. Siamo noi a decidere quali persone vogliamo incontrare e con quale frequenza. Vale la pena curare i rapporti con i familiari e le amicizie di lunga data. Tuttavia, è anche utile instaurare nuovi contatti occasionali: in un'associazione, alla fermata del bus, nel centro per famiglie.

Riattivare vecchie conoscenze.

- 6 Pensi a quali persone del passato le piacerebbe ricontattare. Scrivi un biglietto di auguri a una vecchia compagna di scuola, invii un'e-mail a un ex collega di lavoro con un consiglio su un libro o un film o un invito a un evento. Forse ha anche voglia di organizzare una rimpatriata di classe. Una videochiamata, per esempio tramite FaceTime, Skype o Zoom, favorisce gli «incontri» pur restando a casa.



Trovare qualcosa da fare e incontrare altre persone.

Un modo per conoscere nuove persone è quello di dedicarsi alle cose che ci piacciono, sfruttare le nostre competenze e seguire i nostri interessi, al fine di incontrare così altre persone che la pensano come noi. Molte organizzazioni offrono corsi di gruppo, escursioni ed eventi sociali. Anche il volontariato offre molte opportunità per mettere a disposizione di una buona causa le proprie competenze e la propria esperienza di vita. Le possibilità sono tantissime: sport, cultura, artigianato, politica o impegno sociale. Contattare nuovi gruppi e persone sconosciute richiede all'inizio un po' di coraggio. Ma la gioia e l'arricchimento emotivo che si ottengono in cambio sono una grande ricompensa. Conosce forse qualcuno con un hobby che potrebbe interessare anche lei? Chieda a questa persona se può accompagnarla.

Idee e offerte:

Sul portale online di Pro Senectute troverà offerte, eventi e servizi per persone anziane (in ted. e fr.). www.infosenior.ch

Se desidera impegnarsi in attività di volontariato, su Internet trova numerose opportunità. Ecco una selezione di siti web: www.benevol.ch (collocamento di volontari presso organizzazioni, in ted. e fr.), www.fondation-kiss.ch (aiuti di quartiere con «crediti di tempo», in ted.), www.prosenectute.ch > *Impegno* > *Attività di volontariato*, www.vitaminab.ch (attività in seno a un comitato), www.fiveup.org (app per la messa in rete con volontari), www.rentarentner.ch (vari servizi offerti da pensionati), www.misgrosi.ch (assistenza all'infanzia, in ted.)

La piattaforma di contatto online gratuita «Sozialkontakt» fa incontrare persone con gli stessi interessi e hobby per attività o conversazioni in comune (in ted.). sozialkontakt.ch

Con le catene telefoniche le persone s'incontrano quando non è possibile riunirsi fisicamente. Lo sforzo necessario per creare la propria catena telefonica è minimo e l'impatto è grande. prosenectute.ch/catene-telefoniche

Attività mentale

Anche il cervello si può allenare.

Vivere la propria creatività e imparare cose nuove è possibile anche quando si è avanti con gli anni: entrambe queste attività mantengono il nostro cervello e la nostra psiche in movimento. Chi lascia i sentieri battuti e prova cose nuove allena attivamente il cervello, rimane flessibile e mantiene la mente sveglia. Anche in questo caso, solo ciò che la rende felice e che si addice alla sua persona si trasforma in un allenamento proficuo. Per esempio giocare a carte, recitare in teatro, apprendere una lingua, risolvere un cruciverba o un indovinello o dare lezioni di ripetizione.

La creatività è in tutti noi.

Musica, canto, danza, pittura, scrittura, cucina, giardinaggio, artigianato: vi sono innumerevoli modi per creare e dare forma a qualcosa. Tali attività ci fanno dimenticare il tempo e ci aiutano a esprimere pensieri e sentimenti che

Idee e offerte:

Sul portale online di Pro Senectute trovate corsi creativi e offerte di formazione come corsi di lingua o informatica (in ted. e fr.). www.infosenior.ch

Lasciatevi ispirare online. Sulla piattaforma Internet di YouTube trovate innumerevoli brevi filmati gratuiti con le istruzioni per ogni progetto immaginabile: dal bricolage alla cucina, all'arte e molto altro ancora. www.youtube.com

Ogni due anni le persone oltre i 70 anni possono partecipare a un concorso con le loro opere di letteratura, scienza, musica e teatro.

www.stiftung-kreatives-alter-it.weebly.com

La CartaCultura (Kulturlegi) propone sconti su offerte di cultura, sport e istruzione, favorendo così la partecipazione alla vita sociale (in ted. e fr.). www.kulturlegi.ch

I centri di consulenza di Pro Senectute possono offrire servizi culturali, educativi e sportivi a persone con risorse economiche limitate. www.prosenectute.ch > Prestazioni di servizi > Consulenza > Consulenza finanziaria > Selezionare (il cantone)

non è facile esprimere a parole. Ci rendono semplicemente felici senza ansia di prestazione. Inoltre, sentirsi felici ci rende forti. Molti corsi sono offerti anche via Internet. Vi sono per esempio numerose offerte per corsi online di pittura o di musica.

Imparare qualcosa di nuovo è fonte di soddisfazione.

Chi è in pensione ha l'opportunità di approfondire le proprie competenze e i propri interessi. Migliorare le proprie abilità culinarie, cucire, imparare ad allevare farfalle o saperne di più sulla fisica, la storia o la filosofia: ora ha tempo a sufficienza per imparare o approfondire qualcosa di nuovo senza sentirsi sotto pressione. Troverà sicuramente qualcosa di interessante che va bene per lei e in grado di soddisfarla. Nella sua ricerca sfrutti le numerose possibilità offerte da Internet. Se ha poca dimestichezza con le nuove tecnologie, segua un corso di informatica o si faccia aiutare da qualcuno che conosce.

Idee e offerte:

Le università della terza età ci permettono di immergerci in nuovi mondi. La panoramica delle università svizzere mostra le materie disponibili e dove vengono offerte (in ted.). www.seniorenstudium.ch, www.atte.ch

La Federazione delle biblioteche svizzere presenta l'elenco di tutte le biblioteche cantonali e comunali, oltre che delle biblioteche speciali e delle librerie (in ted.). www.bibliothek.ch

L'associazione Computerias aiuta le persone anziane che hanno domande di informatica. Organizza inoltre regolarmente corsi e conferenze (in ted.). www.computerias.ch

Pro Senectute offre corsi di allenamento della memoria e incontri di «gruppi di memoria». Selezioni il suo cantone su www.prosenectute.ch > Prestazione di servizi > Tempo libero > Proposte formative e trovi qualcosa che si addice alla sua persona.



Parlarne è importante

Parlare aiuta. E aiuta anche chiedere aiuto.

È un sollievo parlare con qualcuno delle proprie sfide e difficoltà. Parlare aiuta a dare il giusto peso alle cose, e scambiando opinioni con altre persone è possibile trovare soluzioni. Ci fa bene se qualcuno ci ascolta e condivide le nostre preoccupazioni. Ma a volte è difficile chiedere aiuto o parlare dei nostri problemi.

Un atto di forza.

Cosa ci impedisce di chiedere aiuto? Abbiamo paura di essere respinti? Non vogliamo essere in «debito» con nessuno? Qualunque sia il motivo: a volte ci vuole un po' di coraggio per fidarsi di qualcuno nella nostra cerchia di amicizie e conoscenti o per chiedere aiuto.

Sostenersi a vicenda!

10 Cercare il dialogo per migliorare la propria situazione è un segno di forza. Essere presente gli uni per gli altri e sostenersi a vicenda dà un senso alla vita e consolida una relazione. Conosce anche lei il ruolo del samaritano e sa per esperienza che dare ci fa sentire bene ed è importante almeno quanto accettare un aiuto. Ci guadagna un po' quindi anche il suo interlocutore. Se si accorge che qualcuno intorno a lei non sta bene, forse ha qualche remora ad affrontare la questione con quella persona. Non bisogna dimenticare che quando qualcuno ci parla o noi stessi cerchiamo il dialogo, non solo ci facciamo del bene, ma consentiamo a farci aiutare e miglioriamo la situazione! È importante incoraggiare l'altra persona a parlare dei propri problemi senza insistere. Mostrate compassione e comprensione e siate prudenti prima di dare un consiglio prematuro.



Consigli per il dialogo.

Non è facile parlare delle proprie difficoltà personali.

Su www.come-stai.ch troverà consigli specifici su come riuscire ad avviare una conversazione positiva sullo stress mentale. Ecco due esempi per rompere il ghiaccio:

Consigli per avviare una conversazione:

- **Se avverte uno stress psicologico:** «In questo momento ho qualche problema e mi farebbe bene se qualcuno mi ascoltasse».
- **Se nota un cambiamento in qualcuno che conosce:** «Ho l'impressione che tu non ti stia molto bene in questo momento. È vero? Ti va di parlarne oggi o magari in un'altra occasione?»

Questi consigli del sito www.come-stai.ch sono riassunti nella brochure «Suggerimenti per parlarne» che può ordinare sul sito web.

A volte è bene parlare con gli sconosciuti delle proprie preoccupazioni:

11

Idee e offerte:

Persone con gli stessi problemi o che si trovano in una situazione di vita simile si scambiano esperienze: www.autoaiutosvizzera.ch

I «caffè del lutto» si trovano in tutta la Svizzera. Sono aperti a tutti coloro che sono in lutto, a prescindere dal tipo di perdita e da quanto tempo sia passato.

Chiamando il 143 di Telefono Amico troverà qualcuno pronto ad ascoltarla 24 ore su 24.

Ausili per la comunicazione.

Con l'avanzare degli anni le limitazioni fisiche possono rendere più difficile la comunicazione: chi non vede o sente bene ha difficoltà a parlare. Ecco perché gli ausili visivi e acustici sono importanti.

Prendere sul serio lo stress mentale

A volte non basta parlare con familiari o amici. Se lo stress mentale dura a lungo, è importante ottenere un sostegno professionale.

Lo stress psicologico può farci ammalare.

I suggerimenti descritti nelle pagine precedenti mostrano com'è possibile prendersi cura della propria salute mentale. Ma a volte tutto questo non basta. Se il peso dell'invecchiamento diventa troppo grande, la salute mentale ne può soffrire. Una malattia mentale può colpire qualsiasi persona e può anche manifestarsi per la prima volta in età avanzata. Le malattie mentali più comuni dopo il pensionamento includono la depressione, i disturbi d'ansia, la demenza e le dipendenze. Quasi un quarto di tutte le persone anziane soffre di questi disturbi.

Curarsi è possibile.

12 Le malattie mentali si possono curare bene. Con il giusto trattamento è possibile alleviare i sintomi o farli scomparire completamente. Un colloquio con uno psicoterapeuta spesso aiuta e, a seconda dello stress e della propria situazione personale può essere utile anche assumere qualche medicamento. Inoltre, vi sono molte altre possibilità di trattamento. Prima otteniamo un sostegno professionale, maggiore sarà il successo ottenuto con il trattamento.



Interpretare correttamente i sintomi.

Per ottenere un sostegno professionale tempestivo dobbiamo conoscere quali sono i segnali d'allarme. È importante sapere che le malattie mentali, in particolare le depressioni, spesso non vengono individuate in età avanzata perché i sintomi sono interpretati come normali segni dell'età e spesso si manifestano a livello fisico. Il che non aiuta, perché proprio le depressioni possono essere trattate bene anche in età avanzata in modo da migliorare la qualità della vita. È quindi ancora più importante riconoscere tempestivamente i segnali d'allarme di una malattia mentale in noi stessi o nelle persone che ci stanno accanto e ottenere il sostegno di professionisti.

Prendere seriamente i sintomi.

Si rivolga al suo medico se per un lungo periodo si sente a terra o non ha stimoli, se nulla la riempie di gioia o attira il suo interesse, perde il sonno o l'appetito. Chieda senza giri di parole: «È possibile che io soffra di depressione o di un'altra malattia mentale?» Solo un accertamento e una diagnosi accurata possono escludere altre malattie e consentono di scegliere il trattamento corretto. Le malattie mentali devono essere trattate da specialisti in psicoterapia e psichiatria. Importante: se ha la sensazione che non la prendono sul serio, vale la pena rivolgersi a un altro professionista e chiedere un secondo parere. Gli specialisti in psicologia e psichiatria geriatrica si occupano in particolare di malattie mentali in età avanzata.

13

Queste considerazioni valgono anche quando si accorge che dimentica spesso qualcosa o si sente in un crescente stato confusionale, ha difficoltà nel parlare o nell'orientarsi e quindi non si sente a suo agio nella vita di tutti i giorni. Questi potrebbero essere segnali premonitori di una demenza o anche indicare uno stato depressivo. Anche in questo caso è utile parlare direttamente con il medico: «Temo di soffrire di demenza. Vorrei quindi fare degli accertamenti presso uno specialista».

Su www.come-stai.ch > *Indirizzi e proposte di aiuto* trova informazioni sugli specialisti in psicoterapia e altri indirizzi utili.

Atteggiamento positivo verso la vita

Invecchiare significa per tutti noi che il corpo e la mente a un certo punto diventano più deboli. E si avvicina il momento della morte. Si tratta di una grande sfida mentale. Un atteggiamento positivo nei confronti della vita aiuta ad affrontarla.

Accettare se stessi e il fatto di invecchiare.

Anche se rimaniamo fisicamente e mentalmente attivi la vita non è sempre perfetta. Grazie alla nostra ricca esperienza, conosciamo i nostri punti di forza e sappiamo come gestire lo stress. Abbiamo imparato che dopo un periodo di lutto e di adattamento a una nuova situazione arrivano anche tempi migliori. Questa consapevolezza può consolarci e permetterci di affrontare le sfide in modo più rilassato.

Dire sì alla vita.

14 Accettare se stessi e la propria vita con tutti i suoi limiti e le sue perdite può portare sollievo. Questo non significa però rassegnarsi e non cambiare qualcosa della nostra vita che possiamo ancora influenzare e per cui vale la pena lottare. Si tratta piuttosto di trovare la forza di farlo:

- accettare che la propria vita un giorno terminerà,
- lasciar andare obiettivi e desideri irrealizzabili e
- perdonare le offese del passato.



Allenare il pensiero positivo.

«Invecchiare è difficile! Il corpo si degrada, perdiamo le persone a noi care e dobbiamo affrontare la finitezza della nostra esistenza.» Se guardiamo solo a ciò che non funziona più e a ciò che perdiamo, siamo assaliti da frustrazione e tristezza.

Se ci concentriamo invece anche sulle cose che continuano a venirci bene o su quelle di cui possiamo godere solo in età avanzata, possiamo gioire della vita e trarne forza. A tal fine si chiedi regolarmente: **Cosa mi è riuscito bene oggi? Dov'è che non ho dolori in questo momento? Cosa mi ha fatto piacere?**

Idee e offerte:

La scrittura autobiografica rappresenta una possibilità per riflettere su se stessi.

Nei «caffè narrativi» puoi scoprire i tuoi punti di forza passando in rassegna la tua vita e puoi immergerti nella vita degli altri (in ted. e fr.):

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

Per quali cose vorrebbe dire grazie alla vita? Scrivendole dà loro peso e le rende presenti. Puoi scrivere una lettera di ringraziamento da inviare a una persona. Oppure anche scrivere al destino o al proprio io.

15



Maggiori informazioni sul sito www.come-stai.ch

- Suggerimenti per curare la salute mentale
- Suggerimenti per parlarne per le persone colpite e il loro entourage
- Indirizzi per un sostegno professionale e altri tipi di aiuto

Sostegno professionale

Per curare una malattia mentale occorre rivolgersi tempestivamente a uno specialista. Si confidi con il suo medico di famiglia che è in grado di individuare un eventuale disturbo psichico e indirizzarla a uno specialista in psicoterapia. Se vuole contattare direttamente questi specialisti trova gli indirizzi su www.come-stai.ch > *Indirizzi e proposte di aiuto*.

Consulenza in caso di stress mentale

Consulenza telefonica di Pro Mente Sana Ticino: tel. 091 646 83 49 (tariffa normale).

In caso di emergenza: consulenza di Telefono Amico: tel. 143 (24 ore su 24, anonimo, confidenziale, gratuito).

Consigli e informazioni sulla terza età

- 16 Consulenza, informazioni, eventi e corsi:
www.prosenectute.ch / tel. 044 283 89 89
Offerte regionali: www.infosenior.ch, www.atte.ch

Ordinare o scaricare opuscoli

È possibile ordinare o scaricare altre copie di questo opuscolo, un opuscolo generale su «Salute e malattie mentali», l'opuscolo «Salute e malattie mentali in seno alla famiglia», due diversi opuscoli sulla «Salute mentale sul posto di lavoro» e un opuscolo con suggerimenti per parlare di queste tematiche su www.come-stai.ch > *Per saperne di più sulla campagna* > *Ordinare gli opuscoli*.

Responsabili della campagna:

Cantoni e pro mente sana

Per conto di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner:

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME