

Risorse per la salute mentale

La salute mentale è una delle sfide più comuni che gli studenti devono affrontare oggi. [Istituti Nazionali di Malattia Mentale](#) [Secondo l'Alleanza](#), 1 giovane su 6 di età compresa tra 13 e 18 anni ha o avrà una grave malattia mentale e il suicidio è la terza causa di morte tra i giovani di età compresa tra 15 e 24 anni.

Di seguito è riportato come il tuo team FIRST® Robotics Competition mantiene un ambiente sano e di supporto per i giovani e i mentori durante tutta la stagione di costruzione e competizione. *Ecco alcuni suggerimenti per garantire ciò.*

- Promuovere un ambiente inclusivo
- Dare l'esempio. Dai priorità alla tua salute mentale, comunica chiaramente le tue emozioni (sia emozioni "buone" che "cattive") e chiedi agli altri come si sentono.
- Stabilisci confini sani con la tua squadra. Ad esempio, potresti impostare orari di fine rigorosi per le riunioni, designare un giorno specifico ogni settimana in cui i membri del team possono prendersi una pausa o incontrarsi solo tre sere a settimana.
- Consentire ai membri del team di lasciarsi letteralmente alle spalle le preoccupazioni. Lascia un cestino sulla porta affinché gli studenti possano annotare le loro preoccupazioni e lasciarli nel cestino in modo che non li portino nell'area della squadra.
- Incoraggiare la comunicazione non verbale delle emozioni. Ad esempio, procurati delle fasce rosse da indossare per gli studenti che vogliono lavorare da soli su un progetto o creare una "zona tranquilla" nel tuo cantiere o per rilassarsi.
- Creare una bacheca della gratitudine per ringraziarsi pubblicamente. • Prendetevi una pausa di gruppo per fare una passeggiata, fare stretching o allontanarvi da un progetto. • Trovare o creare corsi di formazione per mentori e/o leader degli studenti sulla creazione di un ambiente di squadra favorevole e positivo.

Come rispondere se qualcuno chiede aiuto?

- "Grazie per avermelo detto."
- Cerca di chiarire cosa ti hanno detto e dopo aver riassunto chiedi "Mi sono perso qualcosa?" chiedere.
- Verificare la persona. "Non c'è da stupirsi che tu ti senta..." (Questo può aiutare a identificare la sensazione.) • Mostra preoccupazione: non forzarti a reagire o risolvere il problema. A volte le persone hanno solo bisogno di essere ascoltate.
- Prendetevi una pausa insieme. Fai una passeggiata, esci dalla stanza o fai uno spuntino. • "Come posso aiutare?" o "Chi fa parte del tuo sistema di supporto in questo modo?" chiedere. • Se una persona agisce o parla in un modo che suggerisce che rappresenti un rischio per se stessa o per gli altri, Adotta misure immediate per sostenerlo come indicato dalla tua scuola/organizzazione o secondo le indicazioni delle risorse per la salute mentale.

Risorse aggiuntive

- [Alleanza Nazionale per la Salute Mentale](#)
- [PRIMO® Video di formazione sul programma di protezione dei giovani](#)
- [PRIMO Formazione e risorse su equità, diversità e inclusione](#)
- [Mentore di risorse per la sensibilizzazione sulla salute mentale](#)
- [Linee di assistenza internazionali per il suicidio](#) - Se tu o qualcuno che conosci avete intenzioni suicide, chiama uno dei numeri
- [Linee di assistenza internazionali per il suicidio](#) - Se tu o qualcuno che conosci avete tendenze suicide, chiama uno dei numeri indicati nell'articolo.

Rev. Agosto 2023