

«La sanadad psichica pertutga nus tuts»

10 pass a la sanadad psichica

■ **La gronda part da la populaziun è conscienta ch'il moviment da mintgadi ed in nutriment saun sustegnan la sanadad corporala e che bunas cundiziuns da lavur ed in bun ambient èn d'avantag. Il bainstar psichic na vegn percenter strusch tematisà. La sanadad psichica vegn considerata sco ina chaussa naturala e savens resguardada pir, sch'i sa mussan donn e disturbis.** Tuttina survegna ina part considerabla da las persunas en il decurs da lur vita ina malsogna psichica che sto vegnir tractada. Malgrà quai vegnan tabuisadas, sentenziadas e taschen-tadas memia savens malsognas psichicas. Quai ha consequenzas negativas per las persunas pertutgadas e per lur cuntorns persunals.

La brochura «10 pass a la sanadad psichica» edida da l'Uffizi da sanadad dal Grischun preschenta pussaivladads simplas ed utilas da rinforzar la sanadad psichica ed il bainesser psichic.

La sanadad cumplexiva na datti betg senza la sanadad psichica. Ins na dastga perquai betg sa permetter da negliger il bainesser psichic, damai ch'el è ina pitga impurtanta per il bainesser general.

Amias ed amis èn prezios

Jau enconusch amias ed amis, nus savain dispartir. Chaussas intimas vegnan tractadas en moda confidenziala. Jau na vi betg squitsch dad amias ed amis e tuttina sun jau qua, sch'ellas ed els dovran mai. Amias ed amis dastgan crititar e ma permettan dad esser uschia sco quai che jau sun.

Dumondas: Ma lascha l'organisaziun da mia vita temp per dretgas amicizias? Tge poss jau far per activar amicizias da pli baud? Tge spetg jau d'ina amia, d'in ami? Tge sun jau pronta u pront d'appurtar en in'amicizia? Cun tgi vi jau passentar mes temp liber, cun tgi betg?

La forza sa chatta en la calma

In moviment intenziunà ed il respirar conscient èn pussaivladads d'integrar curtas fasas da recreaziun en il mintgadi. Il

moviment è la premissa per che la recreaziun possa avair effect per persunas che sesan l'entir di durant la lavur. Savens essan nus surchargiads mentalmain ed emozionalmain ed igl ans manca ina compensaziun corporala. Perquai che la societad occidentala dorma cronicamain memia pauc, èn blers umans spussads e strusch en il cas da sa recrear. Ina sa tracta betg mo da la recreaziun mentala, mabain er da la protecciun dal sistem d'immunitad, la recreaziun dals organs, dals muscels, da las tarscholas e da la gnerva.

Dumondas: Tge activitads ma permettan ina recreaziun en il senn d'ina «interrupziun» – per exempel tadlar musica, meditaziun, furmas da moviment asiaticas e.u.v.? Datti en mes mintgadi spazi liber per ina recreaziun conscienta? Hai jau in lieu, nua che jau ma poss retrair per vairamain chattar la calma?

Tut cumenza en il discurs

La premissa per ch'in discurs reusseschia e ch'in barat funcziunna è che jau prend temp per communitgar e per tadlar. Igl è uman che jau vi communitgar tant plaschairs sco er quitads. Quai premetta ina persuna che taidla. Uschia vegn dividì il quità e redublà il plaschair. Persvader insatgi n'ha da far nagut cun in discurs. «Jau vi chapir tai» è ina tenuta da basa essenziala per in discurs, nua ch'il barat e pia ina relaziun po funcziunar.

Dumondas: Quant temp hai jau prendi oz per manar in discurs cun insatgi? Sche jau ma sent mal, sche jau ma legrel, a tgi poss jau dir quai? Tgi ma taidla? Tge ma vilenta gia daditg ed absorbescha mia energia? Ed a tgi poss jau communitgar mia gritta?

Il moviment è ina premissa per il svilup

Dapi ca. 2,5 milliuns onns era l'uman en moviment en media durant 8 uras a di sco chatschader, collectader ed agricultur. Dapi 100 onns passentan bleras persunas mintga di 8 uras e passa sesend. Il moviment corporal e l'activitad èn cuntrappols necessaris tar la surstimulaziun tras il grond dumber d'infurmaziuns, il stress a la plazza da lavur e l'augment da la sveltezza da viver. Cun il moviment pudain nus promover la sanadad corporala e mentala.



Sa recrear

La forza sa chatta en la calma.

In moviment intenziunà ed il respirar conscient èn pussaivladads d'integrar curtas fasas da recreaziun en il mintgadi. Il moviment è la premissa per che la recreaziun possa avair effect per persunas che sesan l'entir di durant la lavur. Savens essan nus surchargiads mentalmain ed emozionalmain ed igl ans manca ina compensaziun corporala. Perquai che la societad occidentala dorma cronicamain memia pauc, èn blers umans spussads e strusch en il cas da sa recrear. Ina sa tracta betg mo da la recreaziun mentala, mabain er da la protecciun dal sistem d'immunitad, la recreaziun dals organs, dals muscels, da las tarscholas e da la gnerva.

Tge activitads ma permettan ina recreaziun en il senn d'ina «interrupziun» – p.ex. tadlar musica, meditaziun, furmas da moviment asiaticas e.u.v.?
Datti en mes mintgadi spazi liber per ina recreaziun conscienta?
Hai jau in lieu, nua che jau ma poss retrair per vairamain chattar la calma?

Sguard a l'intern da la brochura.

As muvai mintga di ca. 30 minutas en moda activa, il puls e la respiraziun vegnan accelerads levamain. Las 30 minutas pudais Vu er divider en 3 giadas 10 minutas moviment activ per di: chaminar svel, ir cun velo, nudar, sautar, lavur en iert u en chasa.

Dumondas: Datti en mia concezziun da vita temps da moviment regulars? Tge furma da moviment – nudar, viandar, curren, sautar, ir cun velo e.u.v. – ma fan plaschair? Ma sun jau oz gia muvida plain plaschair?

Emprender è scuvrir

Emprender chaussas novas è in viadi d'exploraziun che ma po permetter novs impuls e che po augmentar la stima da mamez. Cun la decisiun d'emprender insatge nov muss jau dentant er la prontezza da ma sviluppar vinavant. Quai po esser in agid per mai persunalmain ed er professionalmain. Nus n'empredain betg mo cun noss tscharvè, mabain cun tut noss senns.

Dumondas: Tge vulesc jau gugent savair? Tge impedescha mai d'emprender quai? Tge èn mes talents e mias abilitads? Co las vi jau trair a niz? Quals pass d'emprender m'han gidà enfin ussa en mia vita?

La creatividad fa part da nus tuttas e da nus tuts!

Tras l'agir creativ poss jau exprimer impressiuns. Bliers umans èn influenzads da desideris, da giavischs, da patrats, da temas e da basegns ch'els na pon betg exprimer en peds. Tras l'agir creativ sa mussan quels cleramain. La creatividad cumpensescha las bleras tensiuns che ans limitechan. La concezziun da spazi da viver en il liber e far musica cuminaivlamain vesan blers umans sco fitg recreativ e sco funtauna da forza personala.

Dumondas: Nua poss jau agir en moda creativa? Tge sai jau far spezialmain bain – per exempel cuschnar, chantar, malegiar, lavurs d'ortulan, lavurs cun arschiglia, sunar in instrument? Cun tge zambregel jau gugent? Quant temp prend jau per lavurar en moda creativa?

Umans dovran ina societad viva

Sco parts preziasas da la cuminanza n'essan nus betg mo persunas che prendan part, mabain er persunas che dattan part! Uschia sa sviluppa da bleras singulas persunas ina cuminanza da «nus». Quai pretenda dentant er da mintgina e da mintgin il curaschi

da sa scuntrar. Sa participar vul dir trair a niz la pussaivladad d'exprimer giavischs, interess, temas e speranzas là, nua ch'i sa tracta da chaussas ch'èn impurtantas per mai. Igl è ina da las experienschas las pli impurtantas da la vita da far part d'ina cuminanza e da sentir solidaritad.

Dumondas: Datti ina cuminanza, in'uniun, in'organisaziun nua che jau vi ma participar? Co fatsch jau l'emprim pass en ina cuminanza? En tge gruppa ma sent jau acceptada u acceptà e stimada u stimà?

Acceptar agid è in act da fermezza – betg da deblezza

I dat persunas che ma vulan gidar, sche jau ma las confid. Jau dastg dumandar per agid e na sun tuttina betg in bugliatg. Tschertgar agid vul dir avair confidenza. Uschia sa mida la percezziun da l'atgna inabilitad da gidar sasez.

En situaziuns spezialmain engrevgian-tas èsi impurtant da restar tar las atgnas abilitads, da delegar incumbensas e da dumandar per agid. Quai pretenda confidenza e fidanza er en autras persunas.

Dumondas: Fid jau ch'i dettia agid, sche jau dumond per agid? Poss jau acceptar ch'insatgi fa ina incumbensa auter che quai che jau la fasschess? Enconusch jau il sentiment da sustegn, sche jau dumond per agid? A tut las persunas che gidan en moda professiunala: «Cura m'hai jau laschà gidar l'ultima giada?»

«Nobody is perfect»

Acceptar mamezza u mamez vul dir, acceptar mias abilitads, er pudair numnar ellas e savair, tge che ma fa cuntenta u cuntent. Quai vul dir da respectar mes corp e ses signals e da prender decisiuns che fan bain, resguardond mes corp e mes sentiments. Enconuschend mias resursas ma reusseschi da chapir e d'acceptar er mes sbags e mias deblezzas sco part da mai.

Dumondas: Nua sun jau cuntenta u cuntent cun mai? Tge ma renda cuntenta u cuntent en mias relaziuns? Tge ma renda cuntenta u cuntent en mia professiun? Da tge ch'è gartegia oz ma poss jau legrar? Da tge sbagl che jau hai fatg oz poss jau rir?

Dar dumogn a las crisas da la vita

Schocs, tristezza e traumas dovran temp per als elavurar emozionalmain. Igl è impurtant da prender quest temp che nus duvrain ed er da dar il temp ad auters che sa chattan en ina crisa. Sch'i para che nagut

na gira pli, èsi bun da sa concentrar sin il ritmus da la vita (nutriment, respiraziun, sien, moviment). Jau na sun betg responsabla u responsabel per tut. Sche jau ma chat en ina crisa, hai jau il dretg da dumandar per agid professiun ed er da l'acceptar.

Dumondas: Datti «rintgs da salvament» per mai, sche jau ma chat en ina crisa? Enconusch jau persunas ch'èn periclitadas da laschar pender las alas? Nua datti agid professiun? Ma gidan la religiusadad, mia cretta, en cas d'ina crisa?

Persunas da contact

La brochura da l'Uffizi da sanadad dal Grischun dat impuls, co ch'ins po promover l'atgna sanadad mentala. Sin la pagina d'internet «www.grischun-enmovement.ch» chattan ins ulteriurs contacts, sch'ins dovra sustegn per realisar in u l'auter impuls en il mintgadi. Ultra da quai pon ins er trair a niz la purschida d'uniuns e d'instituziuns localas, saja quai en il sector dal moviment, da la furmaziun u da la societad, tut tenor l'interess persunal. Per tgi ch'è confruntà cun situaziuns che n'èn betg da dumagnar suletta u sulet, èsi inditgà da sa drizzar a persunas da confidenza. Per agid professiunala è la media u il medi da chasa, la psichiatra u il psichiater, la psicologa u il psicolog, la spirituala u il spiritual l'emprima staziun da contact.

Ils 10 pass en survista

- Restar en contact cun amias ed amis
- Sa recrear
- Discurren da quai ch'ans fatschenta
- Restar activ
- Emprender chaussas novas
- S'occupar en moda creativa
- Sa participar a la cuminanza
- Dumandar per agid
- Acceptar sasez
- Betg laschar pender las alas

La preschentaziun:

Uffizi da sanadad dal Grischun. Brochure «10 pass a la sanadad psichica». Cuir 2013.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=3066
www.chatta.ch



10 pass

a la sanadad psichica.

grischun-enmovement.ch

Cuverta da la brochura.