

PRENDERSI CURA DI SÉ DURANTE UN PERIODO DI DISOCCUPAZIONE

INTRODUZIONE

Il lavoro – remunerato o no – è un elemento fondamentale nella vita di una persona, perché favorisce l'autostima, permette di costruire un'identità e di trovare il proprio posto nella società. Per questo è anche un elemento importante per il benessere e la salute. Inoltre, il lavoro remunerato garantisce la propria sussistenza.

Perdere il proprio impiego, trovarsi in una condizione di disoccupazione, trascorrere un lungo periodo senza un lavoro remunerato, sono situazioni delicate che possono avere conseguenze sul benessere, sulla qualità di vita e sull'equilibrio psicosociale, anche se ognuno le vive in maniera diversa.

Prendersi cura di sé e della propria salute mentale è importante in ogni momento della vita, e lo è ancora di più in periodi di cambiamenti, incertezza e transizione.

Con questo opuscolo, Salutepsi propone spunti di riflessione, suggerimenti e risorse per prendersi cura di sé e della propria salute mentale durante un periodo senza impiego.

L'opuscolo è suddiviso in tematiche e per ognuna vengono proposte informazioni e risorse per favorire il benessere e trovare sostegno: **in caso di difficoltà, è importante non esitare a chiedere aiuto.**



Prendersi cura di sé e della propria salute mentale è importante in ogni momento della vita, e lo è ancora di più in periodi di cambiamenti, incertezza e transizione.



GLI EFFETTI DELLA DISOCCUPAZIONE SULLA SALUTE MENTALE

La perdita del lavoro, la disoccupazione, un periodo prolungato di inattività possono avere ripercussioni sul benessere, sull'equilibrio psicosociale e in generale sulla salute di una persona. **In questi casi, provare un certo malessere è molto comune.**

La perdita del lavoro provoca spesso una modifica della routine quotidiana, con cambiamenti nel ritmo di vita e una riduzione dell'attività sociale, oltre che una diminuzione dei mezzi finanziari a disposizione, diventando così fonte di stress.

A dipendenza della situazione personale, delle risorse a disposizione, delle esperienze passate e della persona stessa, le reazioni saranno differenti: alcuni affronteranno l'evento senza grandi conseguenze o addirittura cogliendo delle opportunità di cambiamento, altri potrebbero invece risentire dello stress causato dalla situazione e avere ripercussioni sul proprio benessere e sulla qualità di vita. Alcune reazioni frequenti sono noia, ansia e riduzione dell'autostima. A volte capita che il malessere si manifesti attraverso sintomi fisici, come mal di testa, mal di schiena, disturbi del sonno o stanchezza.

Se ci si riconosce in quanto appena descritto, è opportuno approfondire la situazione, poiché a lungo andare il benessere e la qualità di vita potrebbero risentirne. È importante reagire tempestivamente e **non esitare a parlarne con i propri cari, con il proprio medico e/o con organizzazioni che offrono sostegno in queste situazioni** (si vedano le risorse).

RISORSE

Fondazione Pro Mente Sana

Consulenza psicosociale e giuridica

www.promentesana.ch

091 646 83 49 (lunedì - venerdì: 9.00 - 12.00 / 13.30 - 17.00)

contatto@promentesana.ch

Segreteria di Stato dell'economia (SECO)

www.lavoro.swiss

> Persone in cerca di impiego

Servizi sociali comunali o regionali

Informarsi presso il proprio comune di residenza

www.operatorisocialicomunali.jimdofree.com

> Chi siamo > Lista operatori sociali comunali

Sezione del lavoro del Cantone Ticino

www.ti.ch/sezione-lavoro

> Uffici regionali di collocamento

PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE MENTALE

È importante prendersi cura di sé, per favorire il proprio benessere e la propria salute, sia fisica che mentale. Quando si è confrontati con un periodo incerto e complicato, come può essere la perdita del lavoro, prendersi cura della propria salute mentale in maniera attiva è ancora più importante. **Di seguito alcuni spunti per favorire il proprio benessere durante un periodo di inattività lavorativa.**

1. Stabilire degli obiettivi quotidiani realistici

È possibile che in periodi difficili la motivazione a svolgere delle attività tenda a diminuire. Tuttavia, per favorire il proprio benessere è importante continuare a fissare degli obiettivi – realistici e motivanti – e perseguire dei progetti. È utile concentrarsi sul presente, su ciò che si è in grado di controllare nella propria vita quotidiana. Fissare piccoli obiettivi giornalieri, come prendersi cura della propria casa, uscire per una passeggiata, incontrare un/a amico/a, svolgere regolarmente un'attività fisica piacevole, impegnarsi nel volontariato o inviare candidature, aiuta a strutturare la giornata, a perseguire uno scopo e a favorire la fiducia in se stessi.

2. Mantenere un ritmo giornaliero

Quando le giornate e le settimane non sono più scandite da un'occupazione professionale, può capitare di perdere il ritmo, poiché alzarsi al mattino o coricarsi la sera agli orari abituali risulta più difficile. È tuttavia importante mantenere certe abitudini durante la giornata (come mettere la sveglia, vestirsi, preparare i pasti, praticare attività fisica), proprio per conservare una regolarità nella giornata e un buon ritmo sonno-veglia, cose che faciliteranno anche il ritorno al lavoro.

3. Coinvolgersi in attività sociali ed evitare l'isolamento

Le relazioni sociali e le attività a contatto con gli altri sono essenziali per la salute mentale. Le relazioni con la famiglia e gli amici spesso migliorano la qualità di vita e hanno un effetto benefico sull'umore, riducendo il rischio di depressione, di ansia e di altri problemi di salute. Può anche essere utile trovare delle attività piacevoli in grado di offrire l'opportunità di socializzare e incontrare nuove persone. Esistono diverse possibilità per restare in contatto con gli altri, tra queste il volontariato e il coinvolgimento in associazioni sportive e culturali. Se si comincia a provare la sensazione di solitudine o di isolamento, è importante parlarne con una persona di fiducia o con il medico di famiglia.

RISORSE

Croce Rossa Ticino

www.crocerossaticino.ch

> Aiutaci > Diventa volontario

Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino

www.ti.ch/promozionesalute

> Prendersi cura di sé >
Benessere e salute mentale

Volontariato Ticino

www.volontariato-ticino.ch

> Diventare volontari



Dedicarsi ad attività che consentono di valorizzare le proprie conoscenze e competenze, ad esempio tramite il volontariato, può favorire il proprio equilibrio e il benessere.



PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE FISICA

Muoversi e praticare regolarmente un'attività fisica, prediligere un'alimentazione variata ed equilibrata, rispettare un buon ritmo sonno-veglia, sono abitudini che favoriscono la salute, aiutano a sentirsi bene e migliorano l'umore.

Insieme agli effetti benefici sul corpo (ad esempio la riduzione del rischio di malattie, l'aumento dell'abilità e della resistenza), **fare sufficiente movimento** favorisce l'ottimismo e la fiducia in sé, contribuisce a migliorare l'immagine di sé e l'umore e rafforza la capacità di affrontare le sfide della vita e di riprendersi dopo momenti difficili. L'attività fisica rappresenta dunque una risorsa preziosa per affrontare periodi intensi e delicati.

Quando si attraversa una fase difficile, motivarsi a fare del movimento potrebbe rivelarsi più impegnativo. Questa sensazione è comune. A volte, però, basta poco e con alcuni piccoli accorgimenti è possibile essere più attivi ogni giorno: **ad esempio, scendendo dall'autobus qualche fermata prima, utilizzando le scale invece dell'ascensore, programmando attività in compagnia, come escursioni o pedalate. Esistono anche semplici esercizi che si possono svolgere a casa** (si vedano le risorse). Praticare un'attività fisica è un buon pretesto per fare qualcosa di piacevole e, se fatta in compagnia, è anche un'ottima occasione per conoscere nuove persone.

Analogamente, **un'alimentazione variata ed equilibrata, che sia al contempo fonte di piacere**, è importante non solo per mantenere il corpo in salute, ma anche per favorire il benessere e la salute mentale. Nonostante alcune volte potrebbe essere faticoso motivarsi e prendersi il tempo per fare la spesa e cucinare regolarmente, è importante curare l'alimentazione. Si raccomanda di variarla, privilegiando frutta e verdura di stagione, di limitare gli alimenti grassi, zuccherati, salati e troppo elaborati, di bere sufficientemente durante l'arco della giornata, privilegiando acqua e bevande non zuccherate. Inoltre è importante consumare i pasti a tavola e ad orari regolari, dedicando la propria attenzione al pasto e non ad altre attività, come guardare la televisione o il telefonino, ma anche mangiare e masticare lentamente, prendendosi il tempo per gustare il pasto; questo aiuterà a riconoscere e rispettare la sensazione di sazietà.

RISORSE

Fourchette verte Ticino

www.fvticino.ch

> In cucina > Piatto equilibrato

Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino

www.ti.ch/promozionesalute

> Prendersi cura di sé >
Alimentazione e movimento

Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch/it

> Io e te > Il pasto ottimale

Ufficio federale dello sport

Rete svizzera salute e movimento

www.hepa.ch

> Raccomandazioni di movimento



AUTOSTIMA E FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITÀ

L'attività professionale è fonte di reddito e di sicurezza, ma non solo. Il lavoro contribuisce allo sviluppo personale, conferisce uno status sociale, un'identità e può favorire il sentimento di autorealizzazione. È quindi una componente importante nella vita di una persona e come tale ha un'influenza sul suo benessere. Quando il lavoro è fonte di soddisfazione può favorire la salute, se invece è motivo di preoccupazione e stress può arrivare a pregiudicare il benessere.

La perdita del lavoro e la conseguente disoccupazione possono essere vissuti con difficoltà, tanto da arrivare a minare l'autostima e a diminuire la fiducia in se stessi, soprattutto se la ricerca di un nuovo impiego richiede tempo. La frustrazione e lo scoraggiamento per gli eventuali rifiuti o per la mancanza di risposte possono turbare l'umore e ridurre la motivazione.

Provare questi sentimenti è comune, non bisogna tuttavia sottovalutarli: **è importante prestare attenzione a ciò che si prova e parlarne con qualcuno di cui ci si fida** e/o con un/a professionista, come ad esempio il proprio medico di famiglia, che può fornire sostegno, se del caso indirizzando verso uno specialista, per trovare una via d'uscita dal blocco emotivo in cui ci si trova.

In un periodo di difficoltà, è importante cercare di **mantenere e coltivare attivamente l'autostima e la fiducia in sé**, ad esempio riflettendo su un possibile progetto formativo, o **dedicandosi ad attività che permettono di impiegare le proprie conoscenze e competenze, come il volontariato**. Questo avrà anche il vantaggio **di favorire o conservare i contatti** con altre persone.

RISORSE

Ch.ch

Il portale informativo delle autorità svizzere

www.ch.ch/it

> Scuola e educazione
(Informazioni sulla formazione continua)

Croce Rossa Ticino

www.crocerossaticino.ch

> Aiutaci > Diventa volontario

Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del Cantone Ticino

www.ti.ch/orientamento

Viamia

Valutazione professionale gratuita per persone di oltre 40 anni

www.viamia.ch/it

Volontariato Ticino

www.volontariato-ticino.ch

> Diventare volontari

COMPORAMENTI A RISCHIO DURANTE UN PERIODO DI DISOCCUPAZIONE

A volte, la perdita del lavoro può favorire comportamenti a rischio, come il gioco d'azzardo, il consumo di tabacco, di alcol e altre sostanze psicoattive, talvolta senza quasi rendersene conto. L'aumento del consumo può essere dovuto alla noia, mentre a volte il consumo diventa uno strumento per affrontare le difficoltà, dimenticare i problemi e il proprio malessere. Si tratta però di una strategia che non aiuta a risolvere i problemi, anzi, a lungo termine porta ad un ulteriore peggioramento della propria condizione.

È importante riconoscere fin da subito i comportamenti che possono compromettere la propria salute e cercare di prendersi cura di sé attivamente, eventualmente con l'aiuto di una persona di fiducia.

Alcol: quanto è troppo?

La maggior parte delle persone ha un consumo di alcol a basso rischio (1 bicchiere standard* al giorno, non tutti i giorni), inserito in un contesto sociale e di convivialità. Il consumo di alcol

diventa problematico quando si consuma:

- una quantità elevata in un lasso di tempo breve (4 o più bicchieri standard per le donne, 5 o più bicchieri per gli uomini): **tanto in breve tempo**;
- regolarmente più di 4 bicchieri standard per gli uomini e più di 2 per le donne (consumo cronico): **tanto e spesso**;
- **in situazioni inappropriate** (per esempio prima di guidare o se si assumono farmaci).

È importante ricordare che la combinazione di alcol e farmaci può avere effetti avversi, per questo si consiglia di informare il medico e il farmacista riguardo al proprio consumo di alcol nel caso di prescrizione o assunzione di farmaci.

Farmaci: quando prestare attenzione?

I farmaci possono rappresentare un rischio per la salute se vengono assunti senza prescrizione medica, per motivi ricreativi e/o oltre la durata e la quan-

tità prescritte, in particolare se si tratta di sonniferi, tranquillanti, antidepressivi o antidolorifici. Siccome la combinazione di farmaci e alcol favorisce la comparsa di effetti avversi, non bisognerebbe mai mischiare le due sostanze.

Gioco d'azzardo: un confine sottile tra svago e dipendenza

A volte, il gioco d'azzardo può diventare un problema serio. Quando il gioco prende sempre più spazio nella vita di una persona, tanto da arrivare a trascurare altre attività che prima erano importanti e ad avere un impatto negativo su vari ambiti della vita, occorre riconoscere questa tendenza e parlarne con una persona di fiducia. Oltre al disagio personale, il gioco d'azzardo eccessivo può avere conseguenze finanziarie anche gravi.

Per evitare di perdere il controllo, è importante stabilire dei limiti di tempo (durata fissata in anticipo, pause frequenti) e di denaro (stabilire l'importo massimo, portare con sé unica-

mente contanti, non chiedere prestiti per giocare e tenere traccia delle proprie vincite e perdite). Ciò vale anche nel caso del gioco d'azzardo online.

Il consumo eccessivo di sostanze psicoattive o il gioco d'azzardo patologico rappresentano dei rischi per la salute e possono avere conseguenze rilevanti sulla salute fisica (ad esempio dipendenza, disturbi del sonno, malattie croniche, diminuzione delle capacità funzionali), psichica (ad esempio disturbi cognitivi, aggressività, ansia, depressione) e sociale (ad esempio isolamento, conflitti, difficoltà finanziarie).

Se si ha la sensazione che il consumo di sostanze o il gioco d'azzardo stiano prendendo sempre più spazio nella propria vita o nella vita di un proprio caro, è importante chiedere sostegno, ad esempio rivolgendosi ai vari enti e servizi che possono fornire informazioni, consigli e aiuto concreto (si vedano le risorse).

* per la definizione di «bicchiere standard» consultare il flyer «Alcol - Perché ci vuole occhio! (2016)» (<https://tinyurl.com/yckrmtep>)

RISORSE

Associazione Svizzera non fumatori

www.nonfumatori.ch

> Informazioni utili > Smettere di fumare

Dipendenze Svizzera

www.consumodialcol.ch

Gruppo Azzardo Ticino

www.giocoresponsabile.com

> Prevenzione e sensibilizzazione >
Come intervenire

Ingrado

Servizi per le dipendenze

www.ingrado.ch

> Consulori sostanze

Lega polmonare ticinese

www.legapolmonare.ch/it

Linea stop tabacco

Informazioni e consulenza per smettere di fumare

www.rauchstoplinie.ch

> Smettere di fumare

0848 000 181 (numero a pagamento)

Safezone

Piattaforma di consulenza online
sulle dipendenze

www.safezone.ch/it

Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino

www.ti.ch/promozionesalute

> Prendersi cura di sé > Alcol e tabacco

Stop Smoking

Consigli e aiuto per smettere di fumare

www.stopsmoking.ch/it

Ticino Addiction

Associazione professionisti per le dipendenze

www.ticinoaddiction.ch

(Informazioni sulle dipendenze)

DISOCCUPAZIONE E DISAGIO PSICHICO

La mancanza di lavoro e la disoccupazione possono essere destabilizzanti per chiunque e portare a sviluppare sintomi e disagi di natura psichica. Cercare un impiego richiede spesso molta energia e a lungo andare può avere un'influenza sul proprio benessere e sull'umore.

In periodi particolarmente impegnativi, è importante riflettere su ciò che favorisce il benessere personale e mettere in atto strategie per coltivare la propria salute mentale. Se però, nonostante i tentativi, la propria condizione non migliora o addirittura si aggrava, e il malessere, l'ansia, l'angoscia o l'umore depresso si fanno sempre più presenti, arrivando a pregiudicare la qualità di vita, non si dovrebbe restare soli con le proprie difficoltà. Che si tratti di un disagio passeggero o di sintomi che durano nel tempo, è importante non sottovalutare la situazione e parlarne rapidamente con qualcuno, ad esempio con il proprio medico.

La salute è fondamentale per una buona qualità di vita e dovrebbe restare sempre una priorità. In caso di dubbi sull'assunzione dei costi, per esempio per le prestazioni di uno specialista, è utile informarsi e/o parlarne per esempio con il proprio medico di famiglia o con un servizio specializzato.

RISORSE

Caritas Ticino

www.caritas-ticino.ch

> Attività > Servizio sociale

Fondazione Pro Mente Sana

Consulenza psicosociale e giuridica

www.promentesana.ch

091 646 83 49 (Lunedì – venerdì: 9.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00)

contatto@promentesana.ch

Organizzazione sociopsichiatrica cantonale (OSC)

Laboratorio di psicopatologia del lavoro

www.ti.ch/osc

> Chi siamo > Laboratorio di psicopatologia del lavoro

Telefono Amico Ticino e Grigioni italiano

www.143.ch/ticino

Consulenza telefonica anonima al numero

143 (h24/24; 7/7) e via chat

GIOVANI E DISOCCUPAZIONE

Scegliere un mestiere, ottenere un posto di apprendistato, iniziare un percorso di studi e trovare un impiego una volta terminata la formazione sono tappe importanti nella vita di un giovane. Per alcuni, affrontare questo percorso può rappresentare una fonte di preoccupazione, stress o ansia. Il percorso potrebbe rivelarsi particolarmente impegnativo, soprattutto se si presentano delle difficoltà nella ricerca di un lavoro.

A volte può capitare che le sfide da affrontare sembrino insormontabili, ad esempio dopo un insuccesso o se la ricerca di un posto di apprendistato risulta infruttuosa. L'esperienza di un insuccesso o di un rifiuto può essere difficile da elaborare e questo potrebbe riflettersi sull'autostima, sull'umore o sulla fiducia nel futuro.

In periodi di incertezza, dubbi e/o problemi durante la formazione è importante:

- parlarne con una persona di riferimento (docente di classe, docente mediatore, orientatore scolastico / orientatrice scolastica, datore di lavoro, ispettore / ispettrice di tirocinio della Divisione della formazione professionale);
- continuare a svolgere attività che favoriscono il benessere, come hobby e sport;
- mantenere i contatti con i propri amici e familiari.

È importante non isolarsi o restare soli con le proprie domande e preoccupazioni. Condividerle con un/a amico/a, una persona di fiducia e/o un/a professionista – ad esempio il proprio medico di famiglia o un/a orientatore/trice scolastico e professionale – può essere di grande aiuto, perché permette di constatare che non si è soli e di condividere le riflessioni, ordinare i pensieri e individuare delle possibili soluzioni.

RISORSE

Città dei mestieri della Svizzera italiana

www.cittadeimestieri.ti.ch

Divisione della formazione professionale del Cantone Ticino

www.ti.ch/dfp

> Apprendisti e studenti > Durante la formazione
> In caso di difficoltà

Orientamento.ch

Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera

www.orientamento.ch

Pro Juventute

Consulenza per i genitori

www.projuventute.ch/it

> Consulenza > Servizio di consulenza per i genitori

Pro Juventute

Consulenza per i giovani, confidenziale e gratuita

www.147.ch/it

147 (h24/24; 7/7)

Segreteria di Stato dell'economia (SECO)

Risorse per i giovani che cercano un impiego

www.lavoro.swiss

> Persone in cerca di impiego >
Giovani – Accedere al mondo del lavoro

Sezione del lavoro del Cantone Ticino

www.ti.ch/sezione-lavoro

> Uffici regionali di collocamento

Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del Cantone Ticino

www.ti.ch/orientamento

www.ti.ch/bacheca

DISOCCUPAZIONE DOPO I 50 ANNI

Dopo i 50 anni una persona vanta spesso una grande esperienza e approfondite conoscenze della sua professione. Tuttavia, la perdita del lavoro dopo i 50 anni viene spesso vissuta con grande difficoltà. La preoccupazione, dovuta soprattutto al timore di non ritrovare un nuovo impiego in tempi brevi o di non trovarlo affatto, genera stress e ansia, che possono avere conseguenze significative sulla salute mentale. Provare questi sentimenti è comprensibile. Parlarne con una persona di fiducia, un familiare o il proprio medico di famiglia può essere d'aiuto, soprattutto se questo stato persiste o si intensifica.

In Svizzera esistono varie risorse destinate specificatamente a persone che hanno superato i 50 anni e sono in cerca di lavoro. Ad esempio, nel caso di esaurimento del diritto alle indennità di disoccupazione, esistono delle misure di reinserimento professionale promosse tramite i servizi di collocamento. Inoltre, dal 1. luglio 2021, le persone oltre i 60 anni che hanno esaurito il diritto all'indennità di disoccupazione possono ricorrere alle prestazioni transitorie per garantire la copertura del proprio fabbisogno vitale fino al raggiungimento dell'età di pensionamento.

Esistono diversi servizi e organizzazioni che accompagnano e offrono sostegno alle persone in cerca di impiego (si vedano le risorse). In caso di necessità, soprattutto se la disoccupazione è prolungata o il reinserimento nel mercato del lavoro si rivela complicato, non bisogna esitare a ricorrere alle risorse disponibili. Questo sostegno sarà utile anche per favorire il benessere e la salute mentale.

RISORSE

Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone Ticino

www.iasticino.ch

091 821 91 11

ias@ias.ti.ch

Segreteria di Stato dell'economia (SECO)

www.lavoro.swiss

> Persone in cerca di impiego >

50 plus – Sfruttare i propri punti di forza

Sezione del lavoro del Cantone Ticino

www.ti.ch/sezione-lavoro

> Uffici regionali di collocamento

Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del Cantone Ticino

www.ti.ch/orientamento

Ufficio federale delle assicurazioni sociali

www.ufas.admin.ch

> Assicurazioni sociali > Prestazioni transitorie

Viamia

Valutazione professionale gratuita per persone di oltre 40 anni

www.viamia.ch/it

PERDITA DEL LAVORO E STIGMATIZZAZIONE

Nella nostra società, le persone si definiscono spesso attraverso il proprio lavoro, poiché esso conferisce un'identità, un ruolo nella società e una posizione nell'azienda. Chi è confrontato con la perdita del lavoro si trova spesso a fare i conti con una sensazione di vuoto e smarrimento, oltre che con le preoccupazioni finanziarie. Anche la stigmatizzazione da parte della società, che spesso considera una persona senza impiego la sola responsabile della propria situazione, può essere un ulteriore fattore di stress.

In questi momenti difficili, il ruolo dell'entourage è importante. **Con un'attitudine benevola, i familiari possono offrire il sostegno sociale necessario per favorire il benessere psichico della persona e ridurre lo stress e la tensione.** Questo sostegno, poi, è una risorsa preziosa poiché favorisce il senso di appartenenza e può conferire un nuovo ruolo al di là di un'attività professionale.

Anche la società ha un ruolo importante nel valorizzare l'individuo per ciò che è, piuttosto che per quello che fa. **Una persona infatti si definisce in gran parte in base alle proprie qualità, competenze ed esperienze, che naturalmente non spariscono con la perdita dell'impiego.** Un periodo di transizione come quello della ricerca di un nuovo lavoro può rappresentare un'opportunità per prendere maggiore coscienza delle proprie capacità e competenze e per svilupparle ulteriormente o impararne di nuove.

Il cambiamento della disponibilità finanziaria può portare a dover limitare alcune scelte e a privarsi di alcuni beni e servizi. Può anche accadere che la nuova condizione causi una situazione di indebitamento. La paura di non avere un reddito o di non essere più in grado di sostenere finanziariamente la propria famiglia, sono notevoli fattori di stress, che possono avere un impatto significativo sul benessere e sulla qualità di vita. Può anche succedere che la nuova condizione generi tensioni e problemi all'interno della coppia o della famiglia. È importante potersi esprimere liberamente riguardo al proprio malessere e poter condividere

le proprie preoccupazioni, senza paura del giudizio altrui o di subire discriminazioni o rifiuto. Il sostegno dell'entourage, come pure un'attitudine accogliente da parte della società, sono fondamentali affinché una persona si senta ascoltata e capita da chi la circonda. **In caso di problemi finanziari o difficoltà all'interno della coppia o della famiglia, non esitate a chiedere aiuto tempestivamente** (si vedano le risorse).

RISORSE

Caritas Ticino

Consulenza per il risanamento dei debiti

www.caritas-ticino.ch

> Attività > Lotta all'indebitamento

0800 20 30 30 (numero gratuito)

Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Cantone Ticino

Infofamiglie

www.ti.ch/infofamiglie

> Aiuti economici alle famiglie

Servizi sociali comunali o regionali

Informarsi presso il proprio comune di residenza

www.operatorisocialicomunali.jimdofree.com

> Chi siamo > Lista operatori sociali comunali

Sezione del sostegno sociale del Cantone Ticino

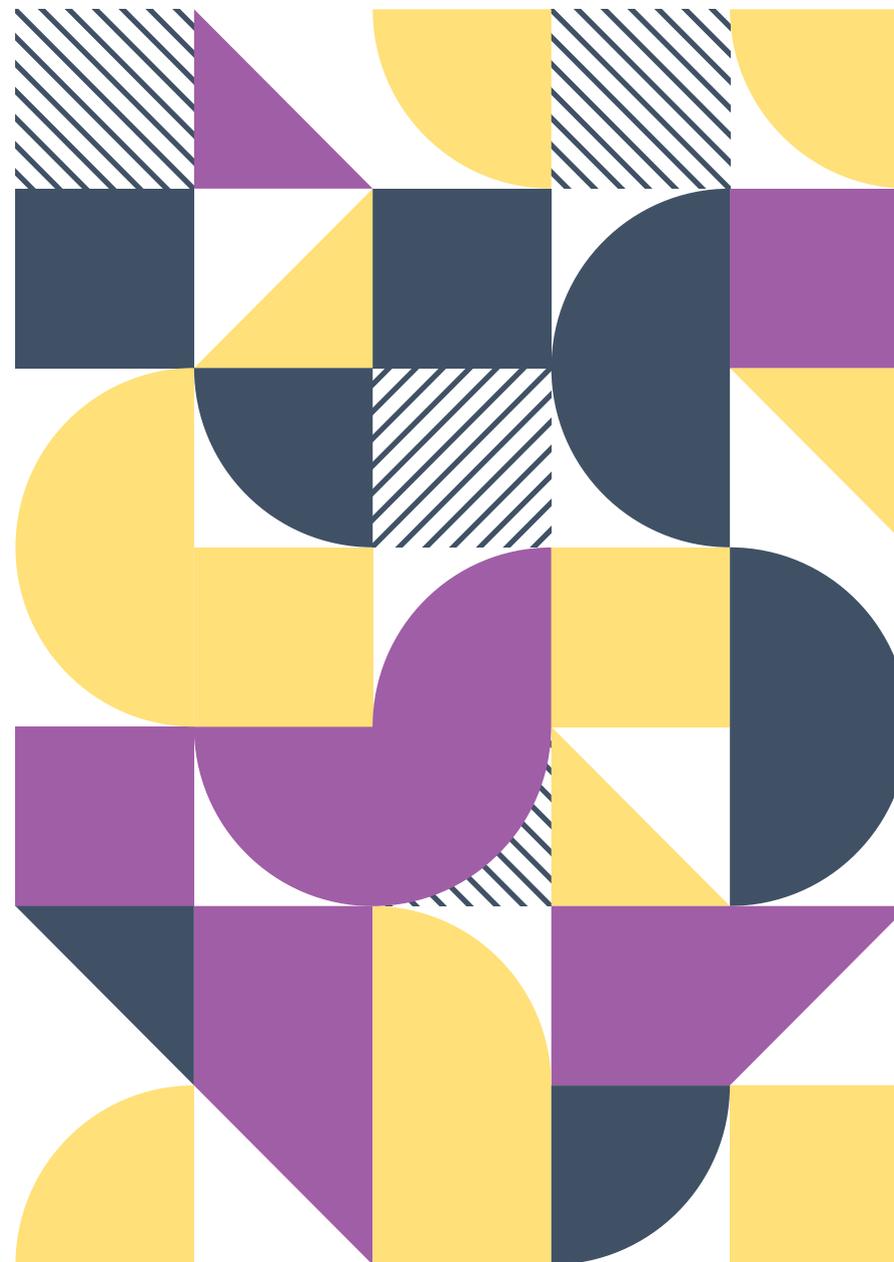
Il franco in tasca - Misure cantonali di prevenzione all'indebitamento eccessivo

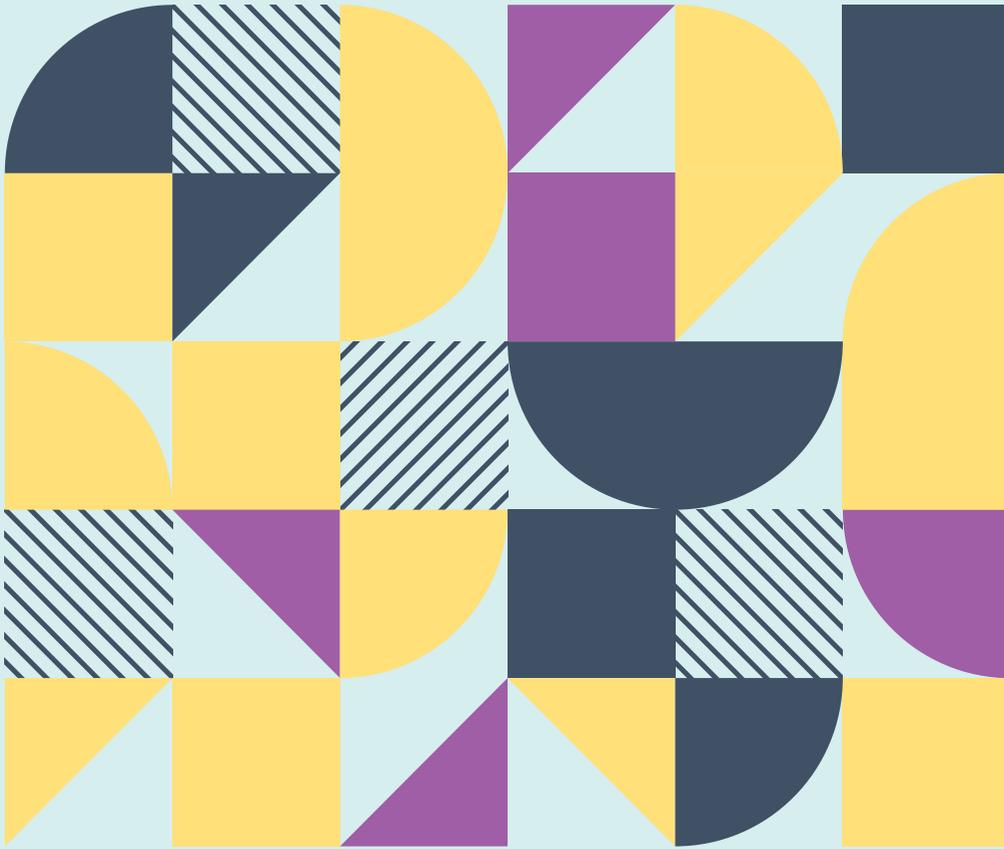
www.ti.ch/ilfrancointasca

SOS Debiti

Associazione contro l'indebitamento

www.sosdebiti.ch





Opuscolo a cura
di Salutepsi.ch

Tutte le informazioni sono
disponibili sul nostro sito
internet, nella rubrica
"Disoccupazione e salute
mentale"

www.salutepsi.ch