



Cinque consigli per raggiungere il benessere mentale con l'esempio cristiano

La pandemia di COVID-19 ha reso più evidente quello che già sapevamo, e cioè che la salute mentale è importante e che ogni stravolgimento dei nostri schemi fisici, sociali e spirituali può comprometterla. Questi cinque punti raccomandati dall'NHS per i cristiani si integrano bene con la nostra pratica quotidiana e il nostro modello di fede.

Uno Crea un legame con Dio e con le altre persone



Gli esseri umani sono sociali per natura. Fin da prima della nascita, i nostri rapporti con la famiglia, con gli amici e con Dio sono fondamentali, in quanto contribuiscono a formarci e a rafforzarci.

San Giovanni scrive: "Quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente!"

— 1 GIOVANNI 3:1

Gesù ha detto: "Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore".

— GIOVANNI 15:9

Dio ci ama e si prende cura di noi come suoi figli. Nella Preghiera del Signore, Gesù ci insegna a chiamare Dio "**Padre Nostro...**". Stare con le persone che ci apprezzano e ci amano come Dio ama noi ci aiuta a costruire il nostro senso di appartenenza e il nostro valore, e a diventare più appieno la persona che Dio ci ha creato per essere.

"Come infatti il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche Cristo... Ora voi siete corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per la sua parte."

— 1 CORINZI 12:12-27

San Paolo usa questa metafora di noi individui che siamo parti di un corpo, il **Corpo di Cristo**: occhi e orecchie e mani e piedi, ognuno con il proprio contributo vitale interdipendente.

Creare un legame con persone della **Chiesa d'Inghilterra**, della Chiesa **cattolica romana** e di altre comunità ecclesiali cristiane, di persona o online, può migliorare il nostro benessere mentale. Cerca di partecipare a incontri a fini di socialità, nonché alle celebrazioni del culto con altri cristiani, condividendo il pane e il vino della **Santa Comunione** intorno alla Tavola del Signore, **pregando insieme**, imparando insieme con corsi quali **Alpha**, servendo la comunità attraverso **banchi alimentari** e aiutando coloro che hanno **problemi finanziari**.

La forma della croce, con le braccia che si protendono orizzontalmente verso gli altri, e verso l'alto e il basso tra Dio e me, incarna il nostro legame con Dio e quello con gli altri.

Due Fai attività fisica



"Quando si fa una corsa, molti corrono, ma soltanto uno vince il premio. Perciò, correte anche voi per vincere! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile. Io dunque corro, ma non come chi è senza meta."

— 1 CORINZI 9:24-26

San Paolo usa le immagini dello sport e dell'esercizio fisico per parlare del nostro percorso di vita cristiana. Il nostro benessere fisico contribuisce in grande misura al nostro benessere mentale e spirituale, ed è in parte questo il motivo per cui andare in pellegrinaggio può avere un enorme valore.

- **Il nostro corpo è straordinario:** le scritture ci ricordano che siamo creati a immagine di Dio, Genesi 1:26-28. In quanto cristiani, dobbiamo amare Dio e il prossimo come noi stessi. Dobbiamo farlo con ogni parte di noi: cuore, anima, mente e forza: Marco 12:30-31.
- **Il nostro corpo è prezioso:** viene descritto come un tempio dello Spirito Santo dentro di noi nei 1 Corinzi 6:19. Onorare e valorizzare il nostro corpo e la nostra salute fisica è importante per poter glorificare Dio con tutta la nostra persona. L'attività fisica contribuisce ad aumentare la nostra autostima, riduce la depressione, l'ansia e il rischio di patologie a lungo termine, come malattie cardiache, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro.

Gesù guarisce le persone e si prende cura dei loro bisogni fisici e, in Matteo 25:35-36, ci dice di amare e prenderci cura dei bisogni fisici di tutti. Gesù si prendeva cura anche di coloro che vivevano con quella che oggi potremmo definire malattia mentale: ricordi l'esempio dell'uomo trovato "vestito e sano di mente" dopo essere stato con Gesù, in Marco 5:1-20? La guarigione consiste nel diventare sani, che sia nel corpo, nella mente o nello spirito. Prova a svolgere alcuni degli allenamenti di 10 minuti disponibili sul sito dell'NHS per contribuire al tuo benessere mentale e spirituale.

"Corriamo con perseveranza nella corsa che ci sta davanti, tenendo fisso lo sguardo su Gesù, autore e perfezionatore della fede."

— EBREI 12:1-2

Tre Impara qualcosa di nuovo ogni giorno



"Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini; donami un cuore semplice."

— SALMI 86:11

Sentiamo spesso dire che "si impara qualcosa di nuovo ogni giorno" e non dovremmo esserne sorpresi, poiché siamo creature naturalmente curiose. In effetti, imparare durante tutto il corso della vita offre molto di più, specialmente a coloro che hanno avuto difficoltà a scuola.

Durante la pandemia di COVID-19, molte persone hanno dovuto imparare cose nuove e sviluppare competenze di cui non pensavano di aver bisogno, come ad esempio cucinare il pane o effettuare videochiamate con familiari, amici e colleghi. Così facendo, è probabile che abbiano acquisito fiducia in se stessi e un senso di realizzazione. Imparare qualcosa che ci piace può migliorare il nostro benessere mentale e contrastare la depressione.

"Trovarono il fanciullo Gesù nel tempio, seduto in mezzo ai dottori, mentre li ascoltava e li interrogava. E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte."

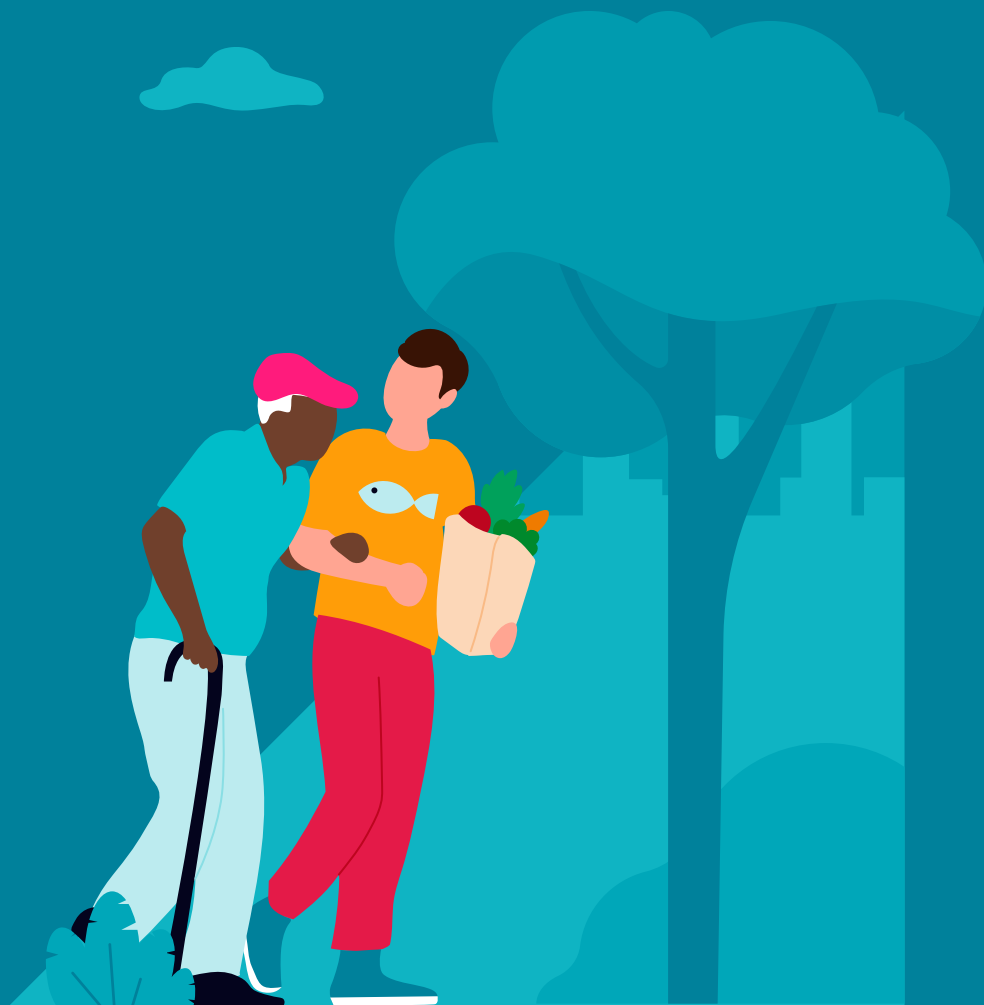
— LUCA 2:46-47

Ecco alcuni modi per imparare qualcosa di nuovo:

- Iscriverti a un corso online (per esempio tramite FutureLearn).
- Partecipare a un gruppo di studio della Bibbia presso la tua chiesa locale.
- Leggere dei libri (e magari creare un club del libro virtuale con gli amici).
- Trovare un nuovo hobby o riscoprirne uno vecchio.
- Dedicarsi con costanza alla risoluzione di cruciverba o sudoku.
- Imparare a cucinare o a preparare qualcosa di nuovo.
- Studiare la fede cristiana attraverso la Via dei Pellegrini o il corso Alpha
- Lavorare a un progetto di fai da te (online si trovano molti video tutorial gratuiti).
- Utilizzare YouTube o TikTok per imparare un numero di danza o tecniche di artigianato.

Nei Vangeli, Gesù è spesso chiamato Rabbi e Maestro. I discepoli impararono da lui attraverso le sue storie e parabole e soprattutto gli chiesero di insegnare loro a pregare: **Padre nostro...** (Luca 11:1). Recitare questa o altre preghiere ti permette di entrare in contatto con Gesù il Maestro.

Quattro Dona al prossimo



"Ama il prossimo tuo come te stesso."

— MARCO 12:31

La generosità è al centro della fede cristiana, poiché rispondiamo al nostro Dio generoso che ama ognuno di noi e ci dona tutto ciò che abbiamo. La fede diventa azione quando doniamo.

Gesù ci invita ad amare gli altri, per il loro bene e anche per il nostro! Ci invita a condividere ciò che abbiamo, a servire agli altri - per quanto piccolo sia il nostro dono - qualche pane e qualche pesce, o la più piccola moneta (**Luca 21:1-4**).

Possiamo migliorare il nostro benessere mentale e la nostra autostima donando agli altri in diversi modi:

- Ricordandoci del grande amore di Dio per noi e della generosità che ci ha mostrato.
- Condividendo i doni e le opportunità che Dio ci ha dato.
- Avvicinandoci a Dio e alle altre persone intorno a noi.

Puoi donare agli altri offrendo loro:

- **Tempo ed energia:** (**1 Timoteo 6:18-19**). Potresti ad esempio lavare i piatti o fare la spesa per un vicino, fare volontariato in un banco alimentare (come **Trussell Trust**), in una mensa o in un ricovero notturno (vedi **Robes Projects**). Le chiese locali che gestiscono progetti simili apprezzerrebbero sicuramente il tuo aiuto.
- **Amicizia:** (**Galati 6:2**). Dedica il tuo tempo chiedendo a qualcuno come sta, ascoltandolo e pregando per lui. Prendi in considerazione programmi come **Linking Lives**, che mettono in contatto le persone con gli anziani del posto.
- **Talento e abilità:** (**1 Corinzi 12:4-7**). Usa i doni di Dio: prepara una torta, condividi un consiglio professionale, insegna a qualcuno un mestiere. Aiuta i giovani del posto attraverso mentoring, danza e sport (vedi **KICK**).
- **Finanze:** (**2 Corinzi 9:6-7**). Il denaro è un mezzo fondamentale per condividere ciò che abbiamo. I cristiani sono incoraggiati a sostenere la loro chiesa locale e altri enti di beneficenza e a effettuare donazioni per cause locali e internazionali. Se hai preoccupazioni dovute ai debiti, **Christians Against Poverty** può aiutarti.
- **Cura e attenzioni:** (**Fil 2:3-5**). Nelle occasioni quotidiane, scegli un comportamento generoso, gentile e premuroso. Pensa a come puoi condividere la generosità con le persone più vulnerabili della società o che si trovano ad affrontare ingiustizie, e ricorda di prenderti cura del nostro pianeta e delle risorse naturali.

Cinque Presta attenzione al momento presente



"Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla. Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino, per amore del suo nome."

— [SALMI 23:1-3](#)

Il più famoso dei Salmi, il 23, dice che la nostra anima ha bisogno di essere ristorata e che prestare attenzione a noi stessi è vitale per il nostro benessere. Fare una pausa, meditare, pregare: sono tutte attività che aiutano a resettare il corpo e la mente, a rallentare il battito, a calmare i nervi. Il Dio che ci ha creato sa come siamo fatti.

"Sei tu che hai creato le mie viscere e mi hai tessuto nel seno di mia madre. Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio."

— [SALMI 139:13-14](#)

Potresti provare a:

- Accendere una candela e leggere un salmo o dire una preghiera per te o per una persona cara.
- Fare qualcosa che ti piace: chiamare una persona cara, guardare o ascoltare un programma preferito, fare una passeggiata o preparare un pasto gustoso.
- Parlare di come ti senti con una persona cara, un medico o un prete. Non dimenticare che i [Samaritani](#) sono sempre disponibili ad aiutare.

"Non temere... ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni."

— [ISAIA 43:1](#)

La nostra fiducia cresce man mano che il nostro rapporto con Dio diventa più profondo e che sperimentiamo il suo amore per noi. Corsi come il [Percorso di benessere](#), l'ascolto di [consigli per la salute mentale](#) o l'accesso alle risorse del sito web [Good Thinking](#) aiutano a rafforzare la nostra resilienza.

"Fermatevi e sappiate che io sono Dio! "

— [SALMI 46:10](#)

Chi siamo

Good Thinking è sostenuto dall'NHS e dai consigli comunali di Londra. Forniamo assistenza digitale gratuita, tutti i giorni e 24 ore su 24, ai londinesi che cercano consigli e aiuto in tema di salute mentale, indipendentemente da dove si trovino nel loro percorso. Offriamo supporto continuo e soluzioni di auto-aiuto di facile accesso e navigazione.

La nostra missione

Diamo supporto alle persone affinché possano prendersi cura del loro benessere mentale nel modo migliore per loro. Incoraggiamo tutti ad essere proattivi riguardo alla propria salute mentale e offriamo strumenti e indicazioni finalizzati a questo scopo. Se questi consigli o le risorse presenti su Good Thinking non fanno al caso tuo, prova a parlare con il tuo medico curante di cos'altro potrebbe essere più utile per te.

Per maggiori informazioni, visita www.good-thinking.uk



a church
NEAR YOU | THE CHURCH
OF ENGLAND

THE CATHOLIC CHURCH
BISHOPS' CONFERENCE OF ENGLAND AND WALES

evangelical alliance
together making Jesus known

churches
together
IN BRITAIN AND IRELAND

Questo testo è stato adattato da Alastair Cutting, Mia Holborn, Keli Bolton, Juliet Evans, Gabby Parikh, Clare Lucas e altri. Fai clic sui loghi qui sopra per essere indirizzato direttamente ai siti web corrispondenti.

Good Thinking
Digital Mental Wellbeing for London

