

# 10 pass

*a la sanadad psichica.*



[grischun-enmouvement.ch](https://grischun-enmouvement.ch)

## «La sanadad psichica pertutga nus tuts»

Las bleras Grischunas ed ils blers Grischuns san 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'avantatg. Noss bainstar psichic na vegn percenter strusch tematisà. La sanadad psichica vegn considerata sco ina chaussa natirala e savens resguardada pir, sch'i sa mussan donns e disturbis.

En il Grischun survegn mintga segunda persuna en il decurs da sia vita ina malsogna psichica che sto vegnir tractada. Malgrà quai vegnan tabuisadas, sentenziadas e taschentadas memia savens malsognas psichicas. Quai ha consequenzas negativas per las persunas pertutgadas e per lur conturns persunals.

Cun la campagna «10 pass a la sanadad psichica» infurmescha l'uffizi da sanadad dal Grischun davart pussaivladads simplas ed utilas da rinforzar la sanadad psichica ed il bainesser psichic.

La sanadad cumplexsiva na datti betg senza la sanadad psichica. Nus na dastgain e na pudain betg ans permetter da negliger noss bainesser psichic, damai ch'el è ina pitga impurtanta per noss bainesser general. Ils recepts per promover la sanadad e per la prevenziun han effect - faschai l'emprova!



**Christian Rathgeb, cusseglier guvernativ**

Gesundheitsdirektor Graubünden



## Restar en contact cun amias ed amis

### ***Amias ed amis èn prezius.***

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

- 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?





## 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 avoir effect per personas che sesan l'entir di durant la lavur. Savens essan nus surchargiads mentalmain ed emoziunalmain 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. I na sa tracta betg mo da la recreaziun mentala, mabain er da la protecziun dal sistem d'immunitad, la recreaziun dals organs, dals muscels, da las tarscholas e da la gnerva.

- Tge activitads ma permettian ina recreaziun en il senn d'ina «interrupziun» – p.ex. taddlar 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?



## Discurrer da quai

### ***Tut cumenza en il discurs.***

La premissa per ch'in discurs reusseschia e ch'in barat funcziunia è che jau prend temp per communitgar e per tadar. Igl è uman che jau vi communitgar tant plaschairs sco er quitads. Quai premetta ina persuna che taidla. Uschia vegn dividi 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.

- 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?



## Restar activ

### ***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 cuntrapols necessaris tar la surstimulaziun tras il grond dumber d'infurmaziuns, il stress a la piazza da lavur e l'augment da la sveltezza da viver. Cun il moviment pudain nus promover la sanadad corporala e mentala.

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

- Datti en mia concepziun da vita temps da moviment regulars?
- Tge furma da moviment - nudar, viandar, currer, sautar e.u.v. - ma fan plaschair?
- Ma sun jau oz gia muvida plain plaschair?

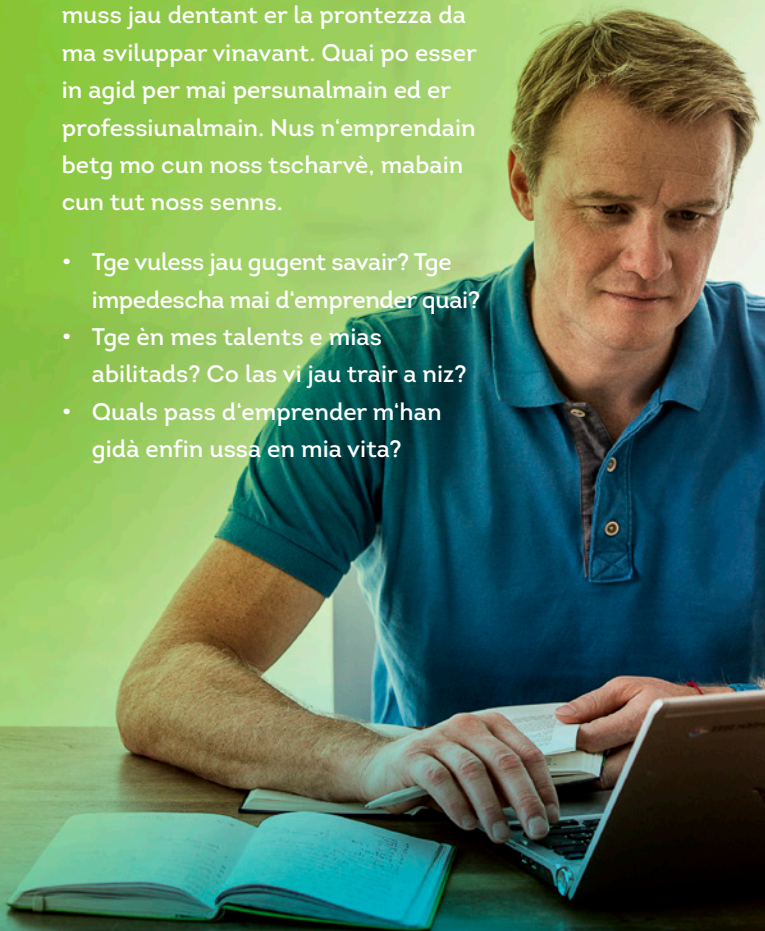


# Emprender chaussas novas

***Emprender è scuurir.***

Emprender chaussas novas è in viadi d'exploraziun che ma po manar davent dal mintgadi, 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'emprendain betg mo cun noss tscharvè, mabain cun tut noss senns.

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







## S'occupar en moda creativa

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

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

- Nua poss jau agir en moda creativa?
- Tge sai jau far spezialmain bain - p.ex. cuschinar, chantar, malegiar, lavurs d'ortulan, lavurs cun arschiglia, zambregiar?
- Cun tge zambregel jau gugent?
- Quant temp prend jau per lavurar en moda creativa?



## Sa participar

### ***Umans douran 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 chausas ch'èn impurtantas per mai. Igl è ina da las experientschas las pli impurtantas da la vita da far part d'ina cuminanza e da sentir solidaritad.

- 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?



## Dumandar per agid

**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 percepziun da l'atgna inabilitad da gidar sasez.

En situaziuns spezialmain engrevgiantas 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.

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



## Acceptar sasez

*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. 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 sbagls e mias deblezzas sco part da mai.

- 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 gartegià oz ma poss jau legrar?
- Da tge sbagl che jau hai fatg oz poss jau rir?





## Betg laschar pender las alas

### ***Dar dumogn a las crisis da la vita.***

Schocs, tristezza e traumas dovan temp per als elavurar emoziunalmain. 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 professiunal ed er da l'acceptar.

- 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 professiunal?
- Ma gidan la religiusadad, mia cretta, en cas d'ina crisa?

## Persunas da contact

Questa brochura dat impuls, co che Vus pudais promover Vossa sanadad mentala. Sin la pagina d'internet qua sutvart chattais Vus ulteriurs contacts, sche Vus duvrais sustegn per realisar in u l'auter impuls en Voss mintgadi. Tirai er a niz la purschida d'uniuns e d'instituziuns localas, saja quai en il sectur dal moviment, da la furmazion u da la societad, tut tenor Voss interess. Sche Vus essas confruntada u confruntà cun situaziuns che Vus na pudais betg dumagnar suletta u sulet, As drizzai a persunas da Vossa confidenza.

Per agid professiunal è Vossa media u Voss medi da chasa, Vossa psichiatra u Voss psichiater, Vossa psicologa u Voss psicolog, Vossa spirituala u Voss spiritual l'emprima staziun da contact.

# Ulteriuras infurmaziuns

Uffizi da sanadad dal Grischun  
Promoziun da la sanadad e prevenziun  
Hofgraben 5, 7001 Cuir

[grischun-enmouviment.ch](http://grischun-enmouviment.ch)

© 2013 Uffizi da sanadad dal Grischun

Grazia fitg a la direcziun da sanadad dal chantun Zug per metter a disposiziun il text.

Il dretg da la carta postala «10 pass a la sanadad psichica» ed ils pictograms duvrads ha pro mente Oberösterreich, Societad per la sanadad psichica e sociala, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, Austria, [www.pmooe.at](http://www.pmooe.at)

Ina part da questa publicaziun è vegnida surpigliada – cun l'approvaziun amicabla – da la brochura «Mentales Gesundsein» da l'iniziativa «Gesundes Niederösterreich».

[grischun-enmouviment.ch](http://grischun-enmouviment.ch)



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni