

Lavorate nel settore della raccolta delle olive da più di 8 anni e quello che prima era un lavoro che vi appassionava, ora è diventato una routine. Ultimamente vi sentite così demotivati da non riuscire a concentrarvi sul vostro lavoro.

Il vostro capo ha si è lamentato più volte del fatto che i livelli di produttività sono sempre più bassi



Erasmus+

Avete difficoltà a concentrarvi. Cambiamenti nelle prestazioni sul lavoro sono comuni tra coloro che lottano contro una cattiva salute mentale. Tra questi, la mancanza di concentrazione e gli scarsi livelli di produttività. Può capitare di sentirsi disconnessi da un lavoro che un tempo ci rendeva felici. Potreste anche ricevere un feedback da parte dei vostri manager sulla qualità del vostro lavoro e sulla vostra scarsa concentrazione.



Erasmus+

Da quando avevate 16 anni, vi è piaciuto andare al cinema ogni mercoledì con i vostri due migliori amici. Negli ultimi mesi, vi siete ritrovati in una situazione di depressione che impedisce di dedicarvi agli hobby che amate di più. I vostri amici sono molto preoccupato per voi.



Erasmus+

Y vostri amici e familiari sono preoccupati per voi. Gli amici e i familiari sono talvolta (ma non sempre) in grado di notare dall'esterno modelli che sono difficili da vedere all'interno. Se i vostri cari hanno espresso preoccupazioni sulla vostra salute mentale, provate ad ascoltare. Potrebbero aver notato qualcosa in voi che non siete ancora in grado di vedere.



Erasmus+

Sei sempre stati una persona che amava dormire più di 8 ore al giorno. Tuttavia, ultimamente non riuscite a chiudere occhio e il vostro problemi di insonnia è peggiorato sempre di più.

Sia le vostre relazioni personali che il vostro lavoro ne hanno risentito.



La depressione e l'ansia possono entrambe causare insonnia. La lotta persistente per dormire e la scarsa igiene del sonno possono interferire con la tua capacità di funzionare. Se non dormi abbastanza bene, potrebbe essere il momento di cercare aiuto. Indipendentemente dal motivo per cui non dormi bene, il sonno scarso non dovrebbe mai essere ignorato. Controlla i dettagli.



Il disegno e la pittura sono sempre stati la vostra passione. In passato avete persino inaugurato diversi mostre con le vostre creazioni artistiche nella vostra città. Sono passati diversi mesi dall'ultima volta che avete dipinto i paesaggi che avete amato così tanto..



Non c'è nulla che vi entusiasmi. La perdita di interesse per le attività che un tempo vi piacevano e per la vita in generale può essere il segnale che dovrete rivolgervi a un professionista. Gli ultimi anni sono stati un periodo difficile per tutti e scoprire ciò che vi appassiona, dopo la pandemia, può sembrare opprimente.



Sin da quando eri bambino, sei sempre stato una persona socievole che amava stare in mezzo alla gente. Negli ultimi mesi, non fai altro che guardare Netflix e stare a casa senza fare programmi sociali con gli amici.



Vi sentite isolati e soli. Una cattiva salute mentale può isolarci. Può farci sentire soli, angosciati o a disagio con le altre persone. La mancanza di comprensione da parte dei coetanei di ciò che si sta passando può aggravare il problema.



Siete sempre stati in perfetta salute. Ultimamente, vi trovate così stressati con problemi di lavoro e personali che siete sempre malati, sia con problemi di stomaco, mal di testa o raffreddore.



Continuate ad ammalarvi. Il disagio emotivo e lo stress possono influire sul vostro corpo. Può manifestarsi con un'ampia gamma di disturbi, dai problemi cronici di stomaco ai frequenti raffreddori, mal di testa e dolori fisici in generale. Se non vi sentite bene fisicamente ed il vostro medico non riesce a trovare la causa, chiedetegli di consigliarvi un professionista della salute mentale con cui parlare.



Sei sempre stata una persona interessata alla propria salute fisica e mentale. Ti piaceva fare sport e preparare pasti deliziosi dopo il lavoro. Dopo la rottura con il tuo partner, ti sei rivolto ad alcol e droghe come meccanismo di fuga.

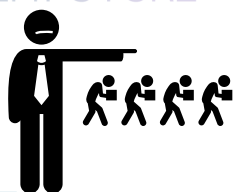


State abusando di sostanze per far fronte alla situazione. Se vi ritrovate ad abusare di droghe o alcol, o anche a mangiare troppo o troppo poco, questo potrebbe essere un segnale di allarme. L'uso di queste stampelle per far fronte a una cattiva salute mentale può intorpidirvi nel presente, ma potrebbe essere il sintomo di una causa più grande e il momento di chiedere aiuto..



Lavorate da sempre in una fabbrica. All'improvviso, l'azienda è fallita e il vostro capo ha deciso di licenziarvi. Questa situazione comporta un trauma che non avete mai sofferto in tutta la vita.

EI4FUTURE



Avete subito un evento traumatico. Eventi traumatici come morti, separazioni, divorzi e perdite di lavoro, solo per citarne alcuni, possono richiedere una consulenza per essere affrontati. Questi traumi e il dolore associato non sempre si risolvono da soli. Se persistono, possono avere un impatto sul funzionamento quotidiano.



NOME DEL GIOCO: MIMI SOCIALI

ORGANIZZAZIONE: INDEPCIE

PAESE: SPAGNA

Obiettivo	<p>Il bisogno di salute mentale e di supporto psicosociale è cresciuto, prima con l'arrivo della pandemia COVID-19 e le serrate, e ora con la guerra in Ucraina. Tuttavia, le condizioni di salute mentale sono ancora ampiamente stigmatizzate dalla società in generale (Renew Europe, 2022). Fortunatamente, la conversazione sulla salute mentale sta crescendo. Ora ci sono più opzioni per chi cerca aiuto e sostegno per il proprio benessere mentale. E lo stigma che circonda i problemi di salute mentale sta cambiando. L'importanza di affrontare l'ansia, la depressione e il benessere mentale in generale è indiscutibile. Tuttavia, l'idea di cercare un aiuto professionale, spirituale o sociale può talvolta sembrare scoraggiante (Eatough, 2021).</p> <p>Questo gioco fa parte del Modulo 8, che spiega perché la ricerca di un sostegno esterno è utile per le persone che appartengono a contesti socio-economici difficili, come i disoccupati, le persone appartenenti a minoranze etniche o nazionali, i migranti, i rifugiati, gli adulti con disabilità, ecc.</p> <p>Giocando a questo gioco e mettendo in pratica le conoscenze acquisite dopo la lettura del Modulo 8, i partecipanti potranno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Individuare i segnali che indicano la necessità di chiedere supporto (professionale, spirituale e sociale).• Identificare e comprendere gli indizi sociali degli altri (linguaggio del corpo ed espressioni facciali).• Entrare in empatia con le persone in difficoltà e fornire esempi di come aiutarle.
Impostazione e tema	<p>Questo gioco è stato progettato per essere giocato in piccoli gruppi di 2 o 3 giocatori, in modo che l'interazione tra loro sia più stretta e intima.</p> <p>Il materiale necessario sarà un set di 8 carte e un foglio di carta dove i giocatori potranno scrivere il loro punteggio.</p> <p>Gli scenari di ciascuna scheda sono stati adattati alla realtà specifica di ogni Paese. Ad esempio, la lettera n. 1 parla di lavori agricoli legati alla raccolta delle olive, tipicamente spagnoli. È opportuno che ogni formatore/insegnante tenga conto dell'ambiente culturale e sociale di ciascun Paese in cui queste carte verranno giocate.</p>
Classifica e descrizione delle carte	<p><i>Nota: le schede non sono suddivise in base al livello di difficoltà. Tutte le carte avranno due facciate: una con una situazione specifica; un'altra con una spiegazione teorica della situazione, che è stata presentata in precedenza nel Modulo 8.</i></p>

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I GIOCATORI PRIMA DI INIZIARE A GIOCARE:
Ogni situazione si riferisce innanzitutto a un momento specifico del passato in cui la persona presentata nella carta aveva una vita piacevole e soddisfacente. In secondo luogo, ci sarà una svolta in cui la situazione diventerà difficile. I giocatori dovranno indovinare questa specifica difficoltà che la persona nella carta sta affrontando e dovranno riflettere su cosa possono fare per aiutare la persona che soffre di queste sfide.

Scheda 1

Lavorate nella raccolta delle olive da più di 8 anni e quello che prima era un lavoro che vi appassionava, ora è diventato una routine. Ultimamente, vi sentite così demotivati da non riuscire a concentrarvi sul lavoro. Il vostro capo si è lamentato più volte del fatto che i vostri livelli di produttività sono sempre più bassi.

Avete difficoltà a concentrarvi. I cambiamenti nelle prestazioni lavorative sono comuni tra coloro che lottano contro una cattiva salute mentale. Tra questi, la mancanza di concentrazione e gli scarsi livelli di produttività. Potreste sentirvi disconnessi da un lavoro che un tempo vi rendeva felici. Potreste anche ricevere un feedback da parte dei vostri manager sulla qualità del vostro lavoro e sulla vostra scarsa concentrazione.

Scheda 2

Da quando aveva 16 anni, amava andare al cinema ogni mercoledì con i suoi due migliori amici. Negli ultimi mesi, però, sei caduto in una depressione che ti impedisce di dedicarti agli hobby che ami di più. I suoi amici sono molto preoccupati per lei.

I vostri amici e familiari sono preoccupati per voi

Gli amici e i familiari sono talvolta (ma non sempre) in grado di notare dall'esterno modelli che sono difficili da vedere all'interno. Se i vostri cari hanno espresso preoccupazioni sulla vostra salute mentale, provate ad ascoltare. Potrebbero aver notato qualcosa in voi che non siete ancora in grado di vedere.

Scheda 3

Siete sempre stati una persona che amava dormire più di 8 ore al giorno. Tuttavia, ultimamente non riuscite a chiudere occhio e i vostri problemi di insonnia si sono aggravati sempre di più. Sia le relazioni personali che il lavoro ne risentono.

Avete difficoltà a dormire

Sia la depressione che l'ansia possono causare insonnia. La persistente difficoltà a dormire e la scarsa igiene del sonno possono interferire con la capacità di funzionare. Se non riuscite a dormire a sufficienza e di qualità, potrebbe essere il momento di cercare aiuto. Ma ricordate che molte cose possono influire sul sonno, quindi è meglio rivolgersi a un medico o a un professionista della salute mentale. Indipendentemente dal motivo per cui non si dorme bene, la mancanza di sonno non dovrebbe mai essere ignorata.

Scheda 4

Il disegno e la pittura sono sempre stati la sua passione. In passato ha persino inaugurato diverse mostre con le sue creazioni artistiche nella sua città. Sono passati diversi mesi dall'ultima volta che ha dipinto i paesaggi che amava tanto.

Non c'è nulla che vi entusiasmi

La perdita di interesse per le attività che vi piacevano un tempo e per la vita in generale può essere il segnale che dovrete rivolgervi a un professionista. Gli ultimi anni sono stati un periodo difficile per tutti e scoprire cosa vi entusiasma, dopo la pandemia, può sembrare travolgente.

Scheda 5

Fin da bambino sei sempre stato una persona molto socievole, che amava stare in mezzo alla gente. Negli ultimi mesi, non fai altro che guardare Netflix e stare a casa senza fare programmi sociali con i tuoi amici.

Vi sentite isolati e soli

Una cattiva salute mentale può isolarci. Può farci sentire soli, angosciati o a disagio con le altre persone. La mancanza di comprensione da parte dei coetanei di ciò che si sta passando può aggravare il problema.

Scheda 6

Siete sempre stati in perfetta salute. Ultimamente siete talmente stressati da problemi di lavoro e personali che siete sempre malati, con problemi di stomaco, mal di testa o raffreddore.

Continui ad ammalarti

	<p>Il disagio emotivo e lo stress possono ripercuotersi sul corpo. Possono manifestarsi con un'ampia gamma di disturbi, da problemi cronici allo stomaco a frequenti raffreddori, mal di testa e dolori fisici in generale. Se fisicamente non vi sentite bene e il vostro medico non riesce a trovare la causa, chiedetegli di consigliarvi un professionista della salute mentale con cui parlare.</p> <p>Scheda 7</p> <p>Siete sempre stati una persona interessata alla vostra salute fisica e mentale. Amava fare sport e preparare pasti deliziosi dopo il lavoro. Dopo la rottura con il vostro partner, vi siete rivolti all'alcol e alle droghe come meccanismo di fuga.</p> <p>State abusando di sostanze per far fronte alla situazione</p> <p>Se vi ritrovate ad abusare di droghe o alcol, o anche a mangiare troppo o troppo poco, questo potrebbe essere un segnale di allarme. L'uso di queste stampelle per far fronte a una cattiva salute mentale può intorpidirvi nel presente, ma potrebbe essere il sintomo di una causa più grande e il momento di chiedere aiuto.</p> <p>Scheda 8</p> <p>Lavorate da sempre in una fabbrica. All'improvviso, l'azienda è fallita e il vostro capo ha deciso di tagliare i costi riducendo un terzo del personale fisso. Anche il vostro partner decide improvvisamente di lasciarvi. Questa situazione comporta un trauma che non avete mai subito in tutta la vostra vita.</p> <p>Avete subito un evento traumatico</p> <p>Eventi traumatici come morti, separazioni, divorzi e perdite di lavoro, solo per citarne alcuni, possono richiedere una consulenza per essere affrontati. Questi traumi e il dolore associato non sempre si risolvono da soli. Se persistono, possono avere un impatto sul funzionamento quotidiano</p>
<p>Gioco</p>	<p>All'inizio i giocatori giocheranno a carta, forbice e sasso per decidere chi inizia per primo. Il primo giocatore sceglierà una carta a caso (senza leggerla) e mimerà l'attività spiegata nella carta. In base ai tre livelli di difficoltà presentati nella sezione successiva, i giocatori dovranno indovinare l'emozione, l'argomento o l'intera situazione. Se uno dei giocatori indovina l'emozione, ottiene 5 punti, se indovina l'argomento, 8 punti e infine, se indovina l'intera situazione, 12 punti.</p>

	<p>Per facilitare i giocatori nell'indovinare, verranno dati loro 3 diversi suggerimenti, che saranno in grassetto in ciascuna delle carte. La persona che recita potrà pronunciare a voce solo queste tre parole. Ogni volta che viene dato un suggerimento, i giocatori perdono un punto.</p>
Combinazioni	<p>Il gioco prevede tre livelli di difficoltà in base al profilo del giocatore e/o alle sue esigenze speciali:</p> <p>-Livello 1: il giocatore sceglie a caso una carta e la recita per farla indovinare agli altri. Dopo la recita, i giocatori dovranno indovinare le emozioni associate a quella situazione.</p> <p>-Livello 2: il giocatore sceglie a caso una carta e la recita per farla indovinare agli altri. Dopo la recita, i giocatori dovranno indovinare a quale argomento si riferisce la persona.</p> <p>-Livello 3: il giocatore sceglie a caso una carta e la recita per farla indovinare agli altri. Dopo la recita, i giocatori dovranno indovinare l'intera situazione, comprese le emozioni e l'argomento.</p>
Regole speciali (cooperative e competitive)	Nessuno
Risultati di vincita/apprendimento	Vince chi ha più punti. Tuttavia, se lo si ritiene necessario e in base al background dei giocatori, il gioco può essere giocato senza assegnare un punteggio specifico.