

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Giornata della salute mentale: “Prendersi cura della mente è prendersi cura della vita”

Leda Mocchetti · Saturday, October 10th, 2026

In occasione della **Giornata Mondiale della Salute Mentale**, è importante ricordare una verità spesso trascurata: non esiste salute senza salute mentale.

Mente e corpo sono un connubio indissolubile. **Se il corpo è la nostra macchina, la psiche ne è metaforicamente il motore:** invisibile agli occhi, ma fondamentale per il suo funzionamento. Pensieri, emozioni, autostima e stati d'animo influenzano il modo in cui viviamo, lavoriamo, amiamo e affrontiamo le difficoltà quotidiane. Ad ogni età, e a seconda delle diverse fasi del ciclo di vita e contesto socio culturale.

Eppure, **chiedere aiuto a uno psicologo è ancora, per molte persone, motivo di esitazione o vergogna.** In realtà, significa riconoscere il valore del proprio benessere e scegliere di prendersene cura.

La salute mentale **non riguarda soltanto la sofferenza psicologica, ma anche la possibilità di esprimere le proprie potenzialità.** Nello sport, per esempio, la preparazione mentale aiuta a gestire la pressione, migliorare la concentrazione e affrontare le competizioni con maggiore consapevolezza. È una crescita personale e valoriale.

Il rapporto con sé stessi e con gli altri, le difficoltà affettive, lo stress lavorativo e i cambiamenti possono influenzare profondamente il benessere. **Non sempre possiamo cambiare ciò che accade, ma possiamo imparare a comprenderlo e ad affrontarlo** con strumenti adeguati.

Conta anche la qualità dell'aiuto scelto. **La cura psicologica merita tempo, competenza, ascolto e rispetto:** non può essere ridotta a un servizio standardizzato, svenduto con offerte speciali da scaffale di un discount e gestito da un algoritmo, nel quale le persone sono “clienti” o numeri da gestire. **La psicoterapia è un incontro professionale e umano, costruito sulla storia e sui bisogni di ciascuno** e dipende dalla competenza del professionista e dalla possibilità di creare una relazione autentica e attenta alla persona.

Prendersi cura della mente significa, in fondo, prendersi cura della propria vita.

This entry was posted on Saturday, October 10th, 2026 at 11:46 am and is filed under [Psicologia](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.