

I 20 consigli di Tinder per la Giornata Mondiale della Salute Mentale

Insieme al GenZ expert e Mental Coach Luca Mazzucchelli, Tinder offre 20 consigli pratici per promuovere il benessere mentale e affrontare le sfide con un atteggiamento positivo

20 CONSIGLI PRATICI
DI LUCA MAZZUCCHELLI
PER UNA VITA SENTIMENTALE PIÙ SANA

- 1. CONOSCI TE STESSO:** Dedica del tempo a esplorare le tue emozioni, bisogni e valori. Capire chi sei è il primo passo per costruire relazioni sane e appaganti.
- 2. STABILISCI I TUOI CONFINI:** Avere chiari i propri limiti e comunicarli apertamente è essenziale per creare relazioni sane e rispettose.
- 3. IMPARA A DIRE "NO":** Non sentirti obbligato a fare qualcosa che non ti fa stare bene per compiacere gli altri. Imparare a rifiutare è una forma di rispetto verso te stesso e tutela la tua salute mentale.
- 4. SII ONESTO:** Comunica chiaramente cosa cerchi nelle tue relazioni fin dall'inizio. Essere trasparente ti aiuta a creare connessioni più autentiche e rispettose.
- 5. ASCOLTA LE TUE EMOZIONI:** Impara a riconoscere e comprendere ciò che provi. Dare spazio alle tue emozioni ti aiuta a vivere con maggiore autenticità e a fare scelte più in linea con quello che sei.
- 6. PRENDITI CURA DI TE:** Dedica tempo al tuo benessere fisico, emotivo e mentale. Coltiva le tue passioni, mantieni abitudini sane e concediti il giusto riposo.
- 7. PRATICA LA GRATITUDINE:** Concentrati sugli aspetti positivi della tua vita e delle tue relazioni, senza darti per scontati. La gratitudine può migliorare la tua prospettiva e il tuo benessere generale.
- 8. DEDICA TEMPO ALLE RELAZIONI:** Le relazioni sono il cuore del nostro benessere emotivo. Che si tratti di amici, partner o altre persone significative, dedica tempo alle persone a cui tieni.
- 9. TUTELATI:** Impara a riconoscere i segnali di una relazione poco sana, come il controllo, la manipolazione o la mancanza di rispetto. Non ignorarli e cerca supporto se necessario.
- 10. AFFRONTA I TUOI SOSPESI:** Non permettere che le esperienze negative del passato influiscano sulle tue relazioni attuali. Considera la terapia per elaborare questioni irrisolte.
- 11. CONOSCI PROFONDAMENTE L'ALTRO:** Per costruire una relazione autentica, devi andare oltre la superficie e scoprire davvero l'altra persona: sogni, paure, emozioni e valori. Dedica tempo e impegno a farlo.
- 12. CONCENTRATI SUI VALORI, NON SOLO SUGLI INTERESSI:** Gli interessi comuni possono avvicinare, ma sono i valori condivisi a creare i legami più duraturi. Chiarisci i tuoi valori e vedi se si incastrano con quelli dell'altro.
- 13. ACCOGLI LA TUA VULNERABILITÀ:** Essere vulnerabili significa avere il coraggio di mostrarti per ciò che sei veramente, debolezze incluse. È un atto di fiducia che rafforza i legami e costruisce un'intimità più profonda.
- 14. EVITA DI PARAGONARTI AGLI ALTRI:** Ogni persona, ogni relazione, è unica. Concentrati sul tuo percorso e su ciò che ti rende felice, piuttosto che farti influenzare o uniformarti alle aspettative altrui.
- 15. NON CONFONDERE AUTOSTIMA E APPROVAZIONE:** Il tuo valore non si basa sull'approvazione altrui. Impara a darti valore per quello che sei, senza dare le chiavi della tua felicità ai giudizi esterni.
- 16. BILANCIA VITA PERSONALE E RELAZIONI:** Non trascurare il tuo spazio personale. Ritagliati del tempo per te stesso e i tuoi interessi, anche quando sei in una relazione.
- 17. RICORDATI CHE IL TUO TEMPO È PREZIOSO:** Non dedicarlo a situazioni o persone che non arricchiscono per niente il tuo benessere emotivo.
- 18. CERCA ESPERIENZE POSITIVE:** Partecipa a eventi o attività che ti fanno sentire bene e che promuovono interazioni sane, favorendo connessioni significative.
- 19. SE VUOI DI PIÙ, DIVENTA DI PIÙ:** Se vuoi avere relazioni migliori, diventa prima di tutto tu una persona migliore. Lavora su te stesso e rafforzati, così potrai costruire legami più solidi e appaganti.
- 20. NON AVERE PAURA DI CHIEDERE AIUTO:** Se ti senti in difficoltà, cerca supporto da un professionista della salute mentale. È un atto di forza, non di debolezza, e può aiutarti più di quanto immagini.

tinder

Milano, 10 ottobre 2024 — In occasione della **Giornata Mondiale della Salute Mentale**¹, Tinder e il GenZ expert e Mental Coach, **Luca Mazzucchelli**, si uniscono per offrire preziosi consigli su come promuovere e supportare al meglio il benessere mentale nel mondo del dating online.

La salute mentale è un pilastro fondamentale della vita quotidiana, che incide profondamente sulle relazioni e sulle connessioni che creiamo. Secondo il report **Future of Dating** di Tinder, il benessere mentale è una priorità assoluta per i giovani single. **180%** dei giovani tra i 18 e i 25 anni considera la propria salute mentale una priorità quando si tratta di frequentare qualcuno², e il **79%** ritiene essenziale che i potenziali partner condividano questa stessa attenzione². Inoltre, circa il **39%** degli intervistati indica la crescita personale e il benessere psicofisico come obiettivo principale per i prossimi 3-5 anni³.

*"La Gen Z è sempre più consapevole del valore della salute mentale e cerca partner che rispecchino questo impegno, afferma **Vicente Balbastre**, Senior Comms manager per il Sud Europa. "Sulla nostra piattaforma vediamo un numero crescente di giovani che desiderano connessioni autentiche, fondate su valori comuni e sull'attenzione verso il proprio benessere".*

Sempre più giovani lavorano sulla propria autostima per diventare la versione migliore di sé. Terapia, fiducia in sé stessi e superamento dei traumi passati sono considerati elementi fondamentali per attrarre un match. Il **75%** dei giovani single trova particolarmente interessante un match che si prende cura della propria salute mentale o è disposto a farlo³. Non a caso, **"Cura di sé"** è uno dei quattro interessi più scelti su Tinder⁴.

Luca Mazzucchelli, commentando l'iniziativa, afferma: *"Prendersi cura di sé stessi e affrontare le proprie sfide emotive non solo migliora il nostro benessere personale, ma ci rende anche più consapevoli e pronti a costruire relazioni sane e significative. Parlare di salute mentale è il primo passo per migliorare la qualità delle nostre vite, incluse quelle affettive".*

Questa iniziativa punta a offrire agli utenti di Tinder suggerimenti pratici su come migliorare il proprio benessere mentale, stabilire confini sani e vivere esperienze di dating più appaganti. Con il supporto dell'expertise di Luca Mazzucchelli, Tinder continua a promuovere l'importanza della salute mentale nella costruzione di legami autentici, incoraggiando una maggiore consapevolezza nelle relazioni.

20 CONSIGLI PRATICI DI LUCA MAZZUCHELLI PER UNA VITA SENTIMENTALE PIÙ SANA:

1. **Conosci te stesso:** Dedica del tempo a esplorare le tue emozioni, bisogni e valori. Capire chi sei è il primo passo per costruire relazioni sane e appaganti.
2. **Stabilisci i tuoi confini:** Avere chiari i propri limiti e comunicarli apertamente è essenziale per creare relazioni sane e rispettose.
3. **Impara a dire “no”:** Non sentirti obbligato a fare qualcosa che non ti fa stare bene per compiacere gli altri. Imparare a rifiutare è una forma di rispetto verso te stesso e tutela la tua salute mentale.
4. **Sii onesto:** Comunica chiaramente cosa cerchi nelle tue relazioni fin dall'inizio. Essere trasparente ti aiuta a creare connessioni più autentiche e rispettose.
5. **Ascolta le tue emozioni:** Impara a riconoscere e comprendere ciò che provi. Dare spazio alle tue emozioni ti aiuta a vivere con maggiore autenticità e a fare scelte più in linea con quello che sei.
6. **Prenditi cura di te:** Dedica tempo al tuo benessere fisico, emotivo e mentale. Coltiva le tue passioni, mantieni abitudini sane e concediti il giusto riposo.
7. **Pratica la gratitudine:** Concentrati sugli aspetti positivi della tua vita e delle tue relazioni, senza darli per scontati. La gratitudine può migliorare la tua prospettiva e il tuo benessere generale.
8. **Dedica tempo alle relazioni:** Le relazioni sono il cuore del nostro benessere emotivo. Che si tratti di amici, partner o altre persone significative, dedica tempo alle persone a cui tieni.
9. **Tutelati:** Impara a riconoscere i segnali di una relazione poco sana, come il controllo, la manipolazione o la mancanza di rispetto. Non ignorarli e cerca supporto se necessario.
10. **Affronta i tuoi sospesi:** Non permettere che le esperienze negative del passato influiscano sulle tue relazioni attuali. Considera la terapia per elaborare questioni irrisolte.
11. **Conosci profondamente l'altro:** Per costruire una relazione autentica, devi andare oltre la superficie e scoprire davvero l'altra persona: sogni, paure, emozioni e valori. Dedica tempo e impegno a farlo.
12. **Concentrati sui valori, non solo sugli interessi:** Gli interessi comuni possono avvicinare, ma sono i valori condivisi a creare i legami più duraturi. Chiarisci i tuoi valori e vedi se si incastrano con quelli dell'altro.
13. **Accogli la tua vulnerabilità:** Essere vulnerabili significa avere il coraggio di mostrarti per ciò che sei veramente, debolezze incluse. È un atto di fiducia che rafforza i legami e costruisce un'intimità più profonda.
14. **Evita di paragonarti agli altri:** Ogni persona, ogni relazione, è unica. Concentrati sul tuo percorso e su ciò che ti rende felice, piuttosto che farti influenzare o uniformarti alle aspettative altrui.
15. **Non confondere autostima e approvazione:** Il tuo valore non si basa sull'approvazione altrui. Impara a darti valore per quello che sei, senza dare le chiavi della tua felicità ai giudizi esterni.
16. **Bilancia vita personale e relazioni:** Non trascurare il tuo spazio personale. Ritagliati del tempo per te stesso e i tuoi interessi, anche quando sei in una relazione.
17. **Ricorda che il tuo tempo è prezioso:** Non dedicarlo a situazioni o persone che non arricchiscono per niente il tuo benessere emotivo.
18. **Cerca esperienze positive:** Partecipa a eventi o attività che ti fanno sentire bene e che promuovono interazioni sane, favorendo connessioni significative.
19. **Se vuoi di più, diventa di più:** Se vuoi avere relazioni migliori, diventa prima di tutto tu una persona migliore. Lavora su te stesso e rafforzati, così potrai costruire legami più solidi e appaganti.
20. **Non aver paura di chiedere aiuto:** Se ti senti in difficoltà, cerca supporto da un professionista della salute mentale. È un atto di forza, non di debolezza, e può aiutarti più di quanto immagini.

Scopri di più nelle infografiche [a questo link](#).

¹ La Giornata Mondiale della Salute Mentale si celebra il 10 ottobre di ogni anno, con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla salute mentale e migliorare l'accesso a servizi di supporto.

² Uno studio condotto da OnePoll, su richiesta di Tinder, che ha intervistato 4000 persone tra i 18-25 anni che stavano attivamente frequentando qualcuna negli Stati Uniti, Regno Unito, Australia e Canada nel periodo compreso tra 21 gennaio 2023 - 7 febbraio 2023.

³ Uno studio condotto da Opinium, su richiesta di Tinder, che ha intervistato 4000 persone tra i 18-25 negli Stati Uniti, Regno Unito, Australia e Canada nel periodo compreso tra 21 aprile 2023 – 25 aprile 2023.

⁴ Dalle bio di Tinder nel periodo compreso tra aprile 2022 - aprile 2023.

<https://it.tinderpressroom.com/news?item=122586>