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



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 <u>Future of Dating</u> di Tinder, il benessere mentale è una priorità assoluta per i giovani single. <u>L80</u>% dei giovani tra i 18 e i 25 anni considera la propria salute mentale una priorità quando si tratta di frequentare qualcuno ², e il 79% ritiene essenziale che i potenziali partner condividano questa stessa attenzione ². Inoltre, circa il 39% degli intervistati indica la crescita personale e il benessere psicofisico come obiettivo principale per i prossimi 3-5 anni ³.

"La Gen Z è sempre più consapevole del valore della salute mentale e cerca partner che rispecchino questo impegnö, 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 farlo ³. 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 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 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 aquesto link.

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

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.

 $^{^{\}rm 4}$ Dalle bio di Tinder nel periodo compreso tra aprile 2022 - aprile 2023.