Tinder Newsroom

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 **Future of Dating** di Tinder, il benessere mentale è una priorità assoluta per i giovani single. L'**80%** 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 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 farlo [3]. Non a caso, "**Cura di sé**" è uno dei quattro interessi più scelti su Tinder[4].

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 a questo link.

Note per la stampa

[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 qualcunə 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