



Croce Rossa Italiana  
Comitato Nazionale  
Ufficio Stampa



Croce Rossa Italiana

## COMUNICATO STAMPA

### **Giornata Mondiale della Salute Mentale: Alexa e Croce Rossa insieme per rompere il silenzio su disagi e disturbi che affliggono milioni di persone**

*Alexa offrirà risposte fornite dalla Croce Rossa per accrescere la consapevolezza delle persone e indirizzarle verso un supporto concreto*

**Milano, 6 ottobre 2021** – Il prossimo **10 ottobre**, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, Alexa offrirà informazioni sui problemi relativi alla salute mentale con l'obiettivo di rompere i tabù e normalizzare tutti quei disagi che, se non affrontati adeguatamente, potrebbero trasformarsi in disturbi che colpiscono milioni di persone e che spesso passano inosservati o vengono taciuti. **Alexa nel corso di tutta la giornata incoraggerà ad essere più consapevoli del proprio stato psicologico, emotivo e relazionale e offrirà le indicazioni della Croce Rossa su come riconoscere i sintomi di ansia e stress più comuni, nonché alcuni consigli su come affrontarli:** quando il 10 ottobre Alexa verrà salutata con un **"Alexa, buongiorno!"**, risponderà in modo diverso dal solito.

*[Alexa] Oh ciao. Sì, sto bene... forse. Voglio dire, ma sì, sto bene. Niente di importante. Ma sentirsi sempre tristi, preoccupati e ansiosi non è la normalità: potrebbero essere sintomi di un disagio emotivo che richiede un aiuto. Chiedere aiuto è segno di forza. Parlare apertamente con familiari, amici o professionisti può aiutare. Se vuoi saperne di più riguardo al tema della salute mentale e ascoltare delle informazioni da parte della Croce Rossa Italiana, prova a dire "Alexa, dammi più informazioni sulla salute mentale".*

Nel momento in cui l'utente dirà **"Alexa, dammi più informazioni sulla salute mentale"**, Alexa risponderà con informazioni e suggerimenti secondo i dati della Croce Rossa Italiana, nonché fornendo il contatto del **numero verde CRI 800 065 510** per ricevere un rapido supporto.

**Fabio Specchiulli, psicoterapeuta e coordinatore del servizio di supporto psicologico della Centrale di Risposta Nazionale della Croce Rossa Italiana**, afferma: *"Nella vita tutti noi attraversiamo situazioni difficili in cui possiamo sentirci travolti dalle nostre emozioni. A chi non è mai capitato di sentirsi un po' 'fuori di testa?' A chi non è mai capitato di avere la sensazione di non farcela, di non riuscire ad affrontare i blocchi inevitabili dell'esistenza umana? Quando questo succede, molto spesso riusciamo a superare tutto da soli o con l'aiuto di qualche persona cara. Altre volte invece no. Sono queste le volte in cui dobbiamo avere il coraggio di chiedere aiuto ad un professionista, per poter sviluppare strategie efficaci e ritrovare il nostro benessere psicofisico."*

È importante sapere come riconoscere i disagi relativi alla salute mentale e affrontarli in tempo. Questa la missione che Amazon insieme alla Croce Rossa cerca di promuovere. *"Siamo lieti di poter collaborare ancora una volta con la Croce Rossa e amplificare, attraverso Alexa, il lavoro che si sta svolgendo per prendersi cura del benessere psicologico e della salute mentale delle persone"*, afferma **Gianmaria Visconti, Country Manager di Amazon Alexa**.



Quando le persone chiederanno *“Alexa, dammi più informazioni sulla salute mentale”*, queste saranno le risposte di Alexa condivise dalla Croce Rossa Italiana:

1. Una persona su quattro nel mondo soffre di disagi psicologici nel corso della vita. Se ti senti un po' giù la Croce Rossa Italiana ti ascolta. Chiama il numero verde gratuito 800 065 510 per ricevere supporto. Chiedere aiuto è il primo passo per stare meglio!
2. Sudorazione, palpitazioni cardiache in aumento, angoscia, nausea, mal di stomaco, insonnia e poca concentrazione o irritabilità, sensazione di mancanza di aria: tutti questi potrebbero essere sintomi di un disturbo d'ansia. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
3. A volte può capitarti di sentirti un po' ansioso. È normale, è la reazione del nostro corpo a dei cambiamenti di vita improvvisi e intensi. Ma se queste sensazioni durano nel tempo o t'impediscono di svolgere le normali attività quotidiane non esitare ad affidarti ad un professionista. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
4. Se stai attraversando un brutto momento, se senti che la situazione è fuori controllo e ti stai lasciando sopraffare dall'angoscia, potresti avere bisogno di aiuto. Non sei solo. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
5. Prendersi cura del proprio benessere psicologico è molto più importante di quanto si creda. E chiedere aiuto è un segno di forza. Ricorda, non sempre si è pronti per fronteggiare determinate situazioni, ma non sei solo. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
6. Sentirsi addolorati per la perdita di una persona cara è una delle principali cause di disagio emotivo e sconforto. È normale sentirsi così, ma se questa condizione dovesse prolungarsi nel tempo o impedire lo svolgersi delle normali attività quotidiane, potresti avere bisogno di aiuto. Chiedere aiuto è un segno di forza e parlare dei propri sentimenti è fondamentale per stare meglio. Se questo dovesse essere il tuo caso, la Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
7. Prenditi cura del tuo benessere e delle tue emozioni. Concediti il tempo per i tuoi bisogni. La cosa più importante è che se ti accorgi di avere necessità di aiuto per comprendere e gestire meglio le tue emozioni, la Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
8. Non è necessario avere un problema serio per chiedere aiuto. A volte, l'accumularsi dei piccoli problemi rende la vita difficile. Condividere con amici e familiari ti può aiutare. E, se ne senti il bisogno, affidati ad un professionista. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.
9. Il benessere psicologico è importante. Imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni aiuta a stare bene con sé stessi e con gli altri. Anche se non puoi controllare tutto ciò che ti circonda, puoi cambiare il modo in cui affronti le



**Croce Rossa Italiana  
Comitato Nazionale  
Ufficio Stampa**



**Croce Rossa Italiana**

difficoltà, modificare pensieri e comportamenti per sentirti in equilibrio e trarne un maggiore piacere emotivo. E se non dovessi riuscirci da solo, chiedi aiuto. La Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.

10. Un buon esercizio per prendersi cura del proprio benessere psicologico è dedicare qualche minuto a sé stessi ogni giorno. Rifletti su un momento piacevole della giornata, fosse anche solo un dettaglio. Mettere l'attenzione su qualcosa di positivo può risollevare il tuo umore. Se non dovessi riuscirci, non preoccuparti. Puoi rivolgerti ad un professionista o contattare la Croce Rossa Italiana al numero verde 800 065 510.

11. Anche quando ti senti solo, c'è sempre qualcuno disposto a prendersi cura di te. Guardati intorno e sii pronto ad affidarti a qualcuno. Ad esempio la Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.

12. Può essere importante aprirsi e parlare dei propri pensieri e sentimenti. Le persone al nostro fianco non possono leggere la nostra mente. Anche scrivere ciò che si sente può essere d'aiuto. Le emozioni inesprese logorano e si amplificano. La condivisione emotiva è necessaria per proteggersi. Se hai bisogno di aiuto, la Croce Rossa Italiana ti ascolta, chiama il numero verde 800 065 510 per ricevere supporto.

### **Amazon**

Amazon è guidata da quattro principi: ossessione per il cliente piuttosto che attenzione verso la concorrenza, passione per l'innovazione, impegno per l'eccellenza operativa e visione a lungo termine. Amazon punta ad essere l'azienda più attenta al cliente al mondo, il miglior datore di lavoro al mondo e il luogo di lavoro più sicuro al mondo. Le recensioni dei clienti, lo shopping 1-Click, i suggerimenti personalizzati, Prime, Logistica di Amazon, AWS, Kindle Direct Publishing, Kindle, Career Choice, i tablet Fire, Fire TV, Amazon Echo, Alexa, la tecnologia Just Walk Out, Amazon Studios e il Climate Pledge sono alcune delle innovazioni introdotte da Amazon. Per maggiori informazioni, visitate il sito [www.aboutamazon.it](http://www.aboutamazon.it) e seguite Amazon.it su [Instagram](https://www.instagram.com/amazon), [Facebook](https://www.facebook.com/amazon) e [Twitter](https://twitter.com/amazon).

**Croce Rossa Italiana**, la più grande organizzazione di volontariato in Italia (e nel mondo) che ha per scopo l'assistenza sanitaria e sociale, sia in tempo di pace che in tempo di conflitto. Associazione di alto rilievo, è posta sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica. La CRI fa parte del Movimento Internazionale della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa. Nelle sue azioni, a livello internazionale si coordina con il Comitato Internazionale della Croce Rossa nei Paesi in conflitto e con la Federazione Internazionale della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa per tutti gli altri interventi [www.cri.it](http://www.cri.it)