

S.a.n.a.

SONNO E ALIMENTAZIONE NEGLI ADOLESCENTI

Il nostro Istituto ha aderito al progetto di ricerca promosso dal Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova e dal Dipartimento di Scienze Umane dell'Università G. Marconi di Roma e finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca come Progetto di Rilevante Interesse Nazionale.



L'obiettivo dello studio è quello di promuovere una maggiore comprensione e una migliore prevenzione e cura delle difficoltà del sonno e del comportamento alimentare.

PRENDERSI CURA DEL PROPRIO SONNO E DELLE PROPRIE ABITUDINI ALIMENTARI, OGNUNO A MODO SUO.

PERSONALIZZA!

Non siamo tutti uguali, prendersi cura di sé non vuol dire seguire una lista di cose buone ed evitare una lista di cose cattive, significa trovare quello che funziona per noi e che ci fa star meglio nel contesto e nelle relazioni che per noi sono importanti.



PROTEGGI!

La nostra salute è importante: quando ci sentiamo bene, riusciamo a fare meglio quello che vogliamo, a mostrare meglio il nostro affetto a chi teniamo, e in generale a vivere meglio successi e frustrazioni. Proteggi e prenditi cura della tua salute.



DAI PRIORITÀ!

Dai priorità alla tua salute, organizzando la giornata in modo da prendertene cura.

DAI VALORE!

Valorizza sonno e alimentazione come processi vitali e chiave per la tua vita.

FIDATI!

Sonno e alimentazione sono comportamenti che si apprendono e processi biologici necessari per la sopravvivenza. Se c'è qualcosa che non va, pensa che questi processi tendono a rimettersi a posto da soli. Se così non fosse, fidati nel chiedere aiuto ai professionisti del settore. A volte le nostre preoccupazioni e i comportamenti che adottiamo per contrastare alcune difficoltà diventano il principale problema che mantiene e non fa risolvere la difficoltà iniziale.

