



Via IV Novembre, 107 – Roma
Secondo Piano
Segreteria Nazionale
Meritocrazia Italia: Annamaria Bello
segreteriadipresidenza@meritocrazia.eu
+39 338 801 90 11
www.meritocrazia.eu



Contro solitudine e infelicità, Meritocrazia Italia propone il decalogo delle pratiche del benessere

Tutte le generazioni, in particolare la Gen Z, stanno sperimentando livelli crescenti di solitudine e infelicità.

Le cause includono:

- * priorità ai profitti a discapito delle relazioni;
- * inaccessibilità degli alloggi;
- * precarietà lavorativa;
- * pressione dei social media;
- * mancanza di comunità.

L'infelicità si ripercuote anche sul luogo di lavoro, con un calo della soddisfazione, soprattutto tra i giovani.

Tra le misure possibili, vi potrebbero essere:

- la promozione di un approccio alla crescita economica più inclusivo ed equilibrato, che metta al centro il benessere delle persone;
- politiche che favoriscano la creazione di comunità e la coesione sociale;
- affrontare le cause della precarietà lavorativa e dell'inaccessibilità degli alloggi;
- promuovere un uso consapevole e responsabile dei social media;
- sostenere iniziative che incoraggino le relazioni interpersonali e il supporto sociale;
- investire in programmi di benessere mentale e supporto psicologico, con particolare attenzione alle nuove generazioni;
- promuovere l'educazione alla felicità e all'ottimismo, come suggerito dagli esperti.

In concreto, Meritocrazia Italia propone di:

- implementare programmi educativi che insegnino ai giovani a gestire le emozioni e a costruire relazioni sane;
- creare spazi pubblici che favoriscano l'incontro e la socializzazione;
- sostenere le organizzazioni che si occupano del contrasto alla solitudine e all'isolamento sociale;
- promuovere campagne di sensibilizzazione sull'importanza del benessere mentale;
- monitorare i livelli di felicità della popolazione, utilizzando indicatori specifici.

In sintesi, è fondamentale adottare un approccio olistico/pratico che consideri il benessere dei cittadini in tutte le sue dimensioni, promuovendo politiche che favoriscano la coesione sociale, la sicurezza economica e il supporto emotivo.

Ecco dieci consigli pensati per aiutare gli studenti/lavoratori a coltivare la felicità e il benessere, sia per se stessi sia per gli altri:

- 1) Coltiva la gratitudine: ogni giorno, prenditi un momento per riflettere su tre cose per cui sei grato; possono essere piccole o grandi, l'importante è riconoscerle. Tenere un diario della gratitudine può aiutarti a sviluppare una prospettiva più positiva.
- 2) Sii gentile con te stesso: impara a perdonarti per gli errori e a trattarti con la stessa compassione che useresti con un amico. Ricorda che nessuno è perfetto e che gli errori sono opportunità di crescita.
- 3) Costruisci relazioni significative: dedica tempo alle persone che ti fanno sentire bene. Sii presente e ascolta attentamente gli altri. Offri il tuo aiuto e il tuo supporto quando necessario. Pratica la gentilezza verso gli altri: un piccolo atto di gentilezza può fare una grande differenza nella giornata di qualcuno.





Via IV Novembre, 107 – Roma
Secondo Piano
Segreteria Nazionale
Meritocrazia Italia: Annamaria Bello
segreteriadipresidenza@meritocrazia.eu
+39 338 801 90 11
www.meritocrazia.eu



Sii rispettoso e inclusivo con tutti, indipendentemente dalle diversità.

- 4) **Volontariato:** dedicare del tempo per aiutare gli altri è un modo potente per aumentare la felicità. Prenditi cura del tuo corpo e della tua mente. Fai attività fisica regolarmente, anche solo una passeggiata all'aria aperta. Dormi a sufficienza e segui una dieta equilibrata.
- 5) **Trova il tuo scopo:** identifica le attività che ti appassionano e ti danno un senso di realizzazione. Dedica tempo a coltivare i tuoi talenti. Cerca di mettere le tue passioni al servizio degli altri.
- 6) **Limita l'uso dei social media:** i social media possono creare confronto e insicurezza. Imposta limiti di tempo per l'uso dei social media e concentrati sulle interazioni reali. Ricorda che ciò che vedi online è soltanto una piccola parte della realtà.
- 7) **Vivi nel presente.** Cerca di non rimuginare sul passato o preoccuparti troppo del futuro. Concentrati sul momento presente. Goditi le piccole cose, un bel tramonto, un buon caffè, la risata di un amico.
- 8) **Impara a gestire lo stress.** Identifica le fonti di stress nella tua vita e cerca di ridurle. Sviluppa strategie di coping sane, come l'esercizio fisico, la respirazione profonda o la scrittura. Non aver paura di chiedere aiuto se ti senti sopraffatto.
- 9) **Sii ottimista:** concentrati sugli aspetti positivi e cerca di vedere il bicchiere mezzo pieno. Impara a riformulare i pensieri negativi in modo più positivo. Circondati di persone ottimiste.
- 10) **Ricorda, la felicità è un viaggio, non una destinazione.** Sii paziente con te stesso e continua a coltivare abitudini sane che ti portino benessere.

Stop war.

Meritocrazia Italia
Il Presidente Walter Mauriello

+39 348 584 4988

