

Glossary for conversations about wellbeing in Italian

I feel ___ often: Mi sento molto _____

At times, I feel: A volte mi sento _____

Overwhelmed: Sopraffatto/a

Stressed: Stressato/a

Sad: Triste

Anxious/anxiety: Ansioso/a / ansietà

Lonely: Solo/a

The urge to self-harm: Autolesionista

Demotivated: Demotivato/a

I have _____

Ho _____

Depression: Depressione

Anxiety: Ansia

Panic attacks: Attacchi di panico

Eating disorder: Disturbi alimentari

Bipolar disorder: Disturbo bipolare

Drug and alcohol issues: Problemi di droga e alcol

Trauma: Trauma

Intrusive thoughts: Pensieri intrusivi

Flashbacks: Flashback

Suicidal thoughts: Pensieri suicidi

I have trouble sleeping

These glossaries were co-designed by the headspace Sunshine 2022 Youth Advocacy Group as part of the [Let's Talk Project](#)

Ho difficoltà a dormire

I can't concentrate

Non riesco a concentrarmi

I am being bullied at school/work

Sono vittima di bullismo a scuola/al lavoro

I am having trouble with my relationship/friendships

Ho problemi con la mia relazione/le mie amicizie

I need your help/can you help me?

Ho bisogno del tuo aiuto/puoi aiutarmi?

I am worried for my mental wellbeing

Sono preoccupato/a per il mio benessere mentale

Can I talk about my worries with you?

Posso parlarti delle mie preoccupazioni?

Can I speak truthfully?

Posso parlare con sincerità?

It's been difficult for me

Per me è stato un periodo difficile

I know you want to help but I need space

So che mi vuoi aiutare ma ho bisogno di spazio

Can I please have some time for myself?

Posso avere un po' di tempo per me, per favore?

I will talk to you when I am ready

Ti parlerò quando sarò pronto/a

I feel distressed when you...

Mi sento angosciato/a quando tu...

...ignore me: ... mi ignori

These glossaries were co-designed by the headspace Sunshine 2022 Youth Advocacy Group as part of the [Let's Talk Project](#)

...yell at me: ... mi urli contro

...talk over me: ... mi parli sopra

Please listen to me before you say anything

Per favore ascoltami prima di dire qualcosa

Telling you this makes me feel...

Dirti questo mi fa sentire...

...nervous: ...nervoso/a

...anxious: ...ansioso/a

...hopeful: ...un senso di speranza

...embarrassed: ...imbarazzato/a

...ashamed: ...un senso di vergogna

...guilty: ...un senso di colpa

...self-conscious: ...a disagio

...empowered: ... di avere il controllo della situazione

...pro-active: ...proattivo/a

...mature: ...maturo/a

but I'm telling you this because...

ma questo te lo sto dicendo perché...

...I have struggled with unexplained anger or rage

...ho avuto problemi con rabbia o ira immotivate

...This has been troubling me for a long time

...Questo mi preoccupa da molto tempo

...I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings

... Voglio imparare a gestire i miei pensieri e sentimenti negativi

It is making it hard for me...

Questo mi sta rendendo difficile...

...to be productive at school/work

These glossaries were co-designed by the headspace Sunshine 2022 Youth Advocacy Group as part of the [Let's Talk Project](#)

...essere produttivo/a a scuola/al lavoro

...enjoy the things I usually enjoy doing
...godere delle cose che di solito mi divertono

...be present with family and friends
...essere presente con la famiglia e con gli amici

I would like to ...

Vorrei ...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher
...parlare con un medico/psicologo/consulente scolastico/insegnante

...get a mental health care plan
... avere un piano di assistenza sanitaria mentale

...find a support group
...trovare un gruppo di supporto

...understand why I am feeling this way
...capire perché mi sento così

It is important that...

È importante per me...

... I feel valued, loved and seen
...sentirmi apprezzato/a, amato/a e preso/a in considerazione

... we don't talk over each other
...che non ci parliamo sopra a vicenda

... I can be independent and have my decisions respected
...poter essere indipendente e far rispettare le mie decisioni

... I have time to rest
...avere il tempo per riposare

I did not say anything before because I...

Non ho detto niente prima perché...

...am afraid of your judgement
...ho paura del tuo giudizio

...did not want you to feel disappointed in me
...non volevo deluderti

...felt like a failure
...mi sentivo un fallito/una fallita

I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...

Spero che possiamo collaborare per avere un rapporto migliore.
Continuerò ad ascoltarti e a rispettarci, ma ho anche bisogno...

...to be respected: ...di essere rispettato/a

... you to trust my word: ...che ti fidi di quello che dico

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me

... di uscire e incontrare amici/amiche, è importante per me socializzare e costruire rapporti importanti con le persone intorno a me

...have freedom to do things that I enjoy
...di avere la libertà di fare le cose che mi piacciono

...decide my own subjects and course in life
...di scegliere sia le materie scolastiche da seguire che cosa fare nella vita

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say. I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to

get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

Mamma e papà, posso parlarvi di una cosa che ultimamente mi sta turbando molto? Spero che possiate ascoltare con la mente aperta e possiate ascoltare quello che ho da dirvi.

Ho dovuto mettere insieme molto coraggio per farlo.

Mi vergogno molto e ho paura di dirvelo, ma mi sento molto triste negli ultimi mesi ed è una sensazione che non va via.

Non riesco a concentrarmi a scuola/al lavoro e non mi sento motivato/a a fare niente. Tutto sembra molto difficile e non so perché.

Ho bisogno del vostro aiuto.

Vorrei vedere un medico di famiglia per avere un piano di assistenza sanitaria mentale in modo da poter vedere uno psicologo e imparare a far fronte a questi pensieri e sentimenti. Sarebbe molto importante per me se poteste aiutarmi.

I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.

Capisco che vogliate il meglio per me e anch'io voglio avere successo e riuscire nella vita. Ma la pressione a cui mi state sottoponendo sta avendo ripercussioni sul mio sonno, sulla mia salute mentale, sulla mia vita sociale e sulla mia voglia di vivere. Ho bisogno di spazio e tempo per riposarmi e riprendermi adeguatamente.

I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.

Ho bisogno della libertà di esplorare e crescere in modo da poter imparare a difendermi e prendere le decisioni giuste in futuro per la mia carriera, per gli studi e per la vita.

I need your help: Ho bisogno del vostro aiuto

I appreciate you listening to me: Apprezzo il fatto che mi stiate ascoltando

Thank you for being here for me: Grazie per essere qui per me

Your understanding means a lot to me: La vostra comprensione significa molto per me