

Covid-19: LA RESISTENZA IN PILLOLE PER ADOLESCENTI E GIOVANI

1

EMOZIONI

Dai un nome a ciò che senti. Tutte le emozioni sono importanti e ci aiutano a capire meglio la situazione in cui ci troviamo. Sono inoltre “passeggere”, anche le più dolorose.

Rispetta le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti dalle tue.

2

PENSIERI

Scegli di parlare d'altro, porta la tua mente e i **pensieri altrove!** Il parlare continuamente della situazione non la cambierà ma aumenta lo stress rendendoti più difficile vivere serenamente.

Scegli al massimo 2 momenti al giorno per **informarti** e il canale attraverso cui vuoi farlo, ti suggeriamo canali ufficiali Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità:

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

In questo modo eviterai inutili allarmi e fake news

3

RESTIAMO IN CONTATTO

Parla e passa del tempo con la tua famiglia e amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare le tue relazioni. Utilizza videochiamate, skype, zoom e insegna ai tuoi nonni, zii... come fare per non rimanere “isolati nell'isolamento”

Presta attenzione al **modo in cui comunichi**: rivolgerti agli altri in modo aggressivo e scontroso o al contrario chiuderti e non parlare, sono comportamenti comuni quando siamo stressati ma non ci aiutano in questa situazione. Se ti senti nervoso o molto giù, prenditi il tuo tempo e poi parlane tranquillamente con qualcuno di cui ti fidi.

4

TIENI IL RITMO

Organizza le tue giornate con momenti definiti: studio, alimentazione, divertimento e sonno. **Non invertire il giorno e la notte!**

L'equilibrio, soprattutto nel sonno e nell'alimentazione aiutano il nostro corpo a difendersi.

Pratica attività fisica, per quanto ti è possibile. Stancare il corpo è fondamentale per dormire meglio. Limita il tempo per PC e smartphone, usali soprattutto per aiutarti a rimanere attivo.

5

SOS SPAZIO GIOVANI

Ricordarti che non sei da sola/o nella tua situazione: in caso di bisogno **Spazio Giovani** è vicino a te per fornirti **supporto psicologico via telefono o videochiamata**.

Contattaci

Telefonando a 0532 235005 da lunedì a venerdì ore 9 -17

Scrivendo a psicologispaziogiovani@ausl.fe.it