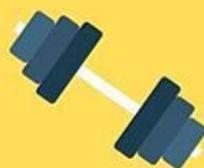


#QUARANTEEN

Ragazzi in emergenza

Tu, come la vivi?



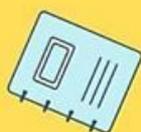
E.M.D.R.
TERAPIA ROMA

#QUARANTEEN

CHE PALLE!

"Altro che virus, qui si muore di noia. Voglio uscire, questa non è vita! Ho bisogno di divertirmi. Tra quattro mura mi sento apatico... resto a letto. Alzarsi, lavarsi e vestirsi non ha senso!"

Se passando davanti a uno specchio ti spaventi, è arrivato il momento di **prenderti cura del tuo aspetto** e di toglierti quella tuta prima che cominci a camminare da sola. Crea **una nuova routine**. Non sei costretto a svegliarti presto come quando vai a scuola, ma datti degli orari e cerca di riempire e scandire le giornate. La tentazione di rimandare è forte, ma non restare indietro col programma. Studia, ma **concediti delle pause**, ti darai un ritmo. Chiedi aiuto al corpo: le endorfine hanno il potere di metterti di buonumore. Fai un po' di attività fisica, anche solo per sgranchirti. È pieno di app e tutorial. **Trova il modo di divertirti** nonostante la reclusione.



C'HO LE PARE

"Cosa sarà questo raschietto che sento in gola? Come si diffonde il virus? Come faccio a non ammalarmi? Quanto ancora staremo chiusi in casa? Quando potrò rivedere i miei amici? Che ansia!"

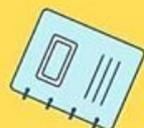
Agitato? Tranquillo! È tutto normale. L'ansia è un'emozione sana, utile e protettiva. Ci mette in allerta e ci aiuta a orientarci verso la sicurezza. **Non imparanoarti con troppe notizie sul Covid-19, limitati ad ascoltare le fonti giuste, come il Ministero della Salute**, al massimo un paio di volte al giorno, magari commentandole con la tua famiglia. Prova a **spostare l'attenzione da te stesso verso gli altri**, cercando di essere **cooperativo e collaborativo**, ad esempio aiutando i fratelli minori nei compiti o facendo un lavoro di bricolage in casa: **aiutare gli altri ti dà fiducia in te stesso** e nella tua capacità di affrontare le sfide.

#QUARANTEEN

SCIALLA

"Tanto non mi prendi! Non me ne importa niente delle regole, io non mi ammalo! Sono giovane e a noi giovani il virus non prende! Quindi, anche se di nascosto, io esco lo stesso!"

Tutti i video in cui attori, cantanti, sportivi e personaggi che ami ti raccomandano di stare a casa non ti hanno convinto? Ricordati che **sei parte di una comunità**, che le tue azioni hanno un impatto non solo su te stesso ma anche sugli altri e che questi altri sono anche le persone a cui tieni. Rispettare le regole, in questo caso, ti rende molto più figo dell'infrangerle.



ANCORA UNA PUNTATA

"S9 E07. Guarda ora. Un'altra puntata e poi vado a dormire. Sono le 3.00 di notte ma ancora non ho sonno. E poi tanto la mattina posso dormire quanto voglio..."

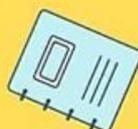
È il caso di correre ai ripari perché alla fine della quarantena potrebbe risultarti molto difficile riabituarti ai vecchi orari. Prova a ristabilire la routine del sonno provando **dei rituali dell'addormentamento rilassanti** come un bagno caldo, un libro, della musica distensiva, degli esercizi di respirazione. Prova a darti la regola di **svegliarti sempre, più o meno, alla stessa ora.**

#QUARANTEEN

LOTTO SOTTO UN TETTO

"Questa casa non è un albergo... purtroppo! Non riesco a respirare, mi manca l'aria, siamo in troppi, rivoglio i miei spazi!"

Troppo tempo in poco spazio, non è facile per nessuno. Se a casa c'è un clima poco sereno e si litiga spesso, in attesa di poter tornare fisicamente dai tuoi amici, prova a **non alimentare le tensioni coi tuoi familiari**, anche se la tentazione sarebbe quella di fare esattamente il contrario. Fatti furbo: se non inneschi la miccia la bomba non esplode e starai meglio anche tu!



#ANDRÀTUTTOMALE

"Voglio solo stare solo. Mi sento triste, demotivato. Non ho voglia di sentire nessuno, neanche i miei amici."

Anche se vuoi sentirti solo non lo sei. In questo periodo è normale avere l'umore a terra. Sforzati di **parlare con qualcuno di cui ti fidi** e prova a raccontargli come ti senti. Parlare non cambia la realtà delle cose ma di sicuro ti aiuta a sentirti un po' più leggero e a renderti conto che non sei l'unico a provare quel tipo di emozioni. Il confronto con gli altri a volte ti permette di **trovare un modo diverso di guardare la realtà**.

FIDATI RIUSCIREMO INSIEME



1. OGNI GIORNO È UN NUOVO GIORNO

Lavati, vestiti, curati. Alterna lo studio alle pause. Fai un po' di attività fisica.

2. LA NOTTE È FATTA PER DORMIRE

Svegliati più o meno alla stessa ora ogni mattina e lascia le ore piccole al weekend.

3. NON ESPLODERE, RILASCIA

Se sei teso o nervoso scarica l'energia con dell'attività fisica da fare in casa o piccole sfide.

4. RESPIRA

Trova dei momenti di distensione attraverso esercizi di respirazione o di rilassamento.

5. VIETATO L'ACCESSO

Concorda con la tua famiglia dei modi per rispettare la tua privacy. Se chiedi spazio però, ricordati di darlo.

6. NIENTE PARANOIE

Evita troppe notizie: ascolta le fonti giuste, come il Ministero della Salute, solo un paio di volte al giorno.

7. RE(SI)STIAMO A CASA

Ricorda che sei responsabile non solo della tua salute, ma anche di quella degli altri. A volte rispettare le regole è più figo che infrangerle.

8. ABBASSA I TONI

Non alimentare litigi e discussioni in casa. Se non inneschi la miccia la bomba non esplode e stai meglio anche tu!

9. PARLA CON QUALCUNO

Non tenerti tutto dentro: condividere le emozioni aiuta a sentirsi più leggeri e a vedere le cose da una diversa prospettiva.

10. DAI VALORE A QUESTO TEMPO

Usa questo periodo per riscoprire le attività che di solito non hai il tempo di coltivare.