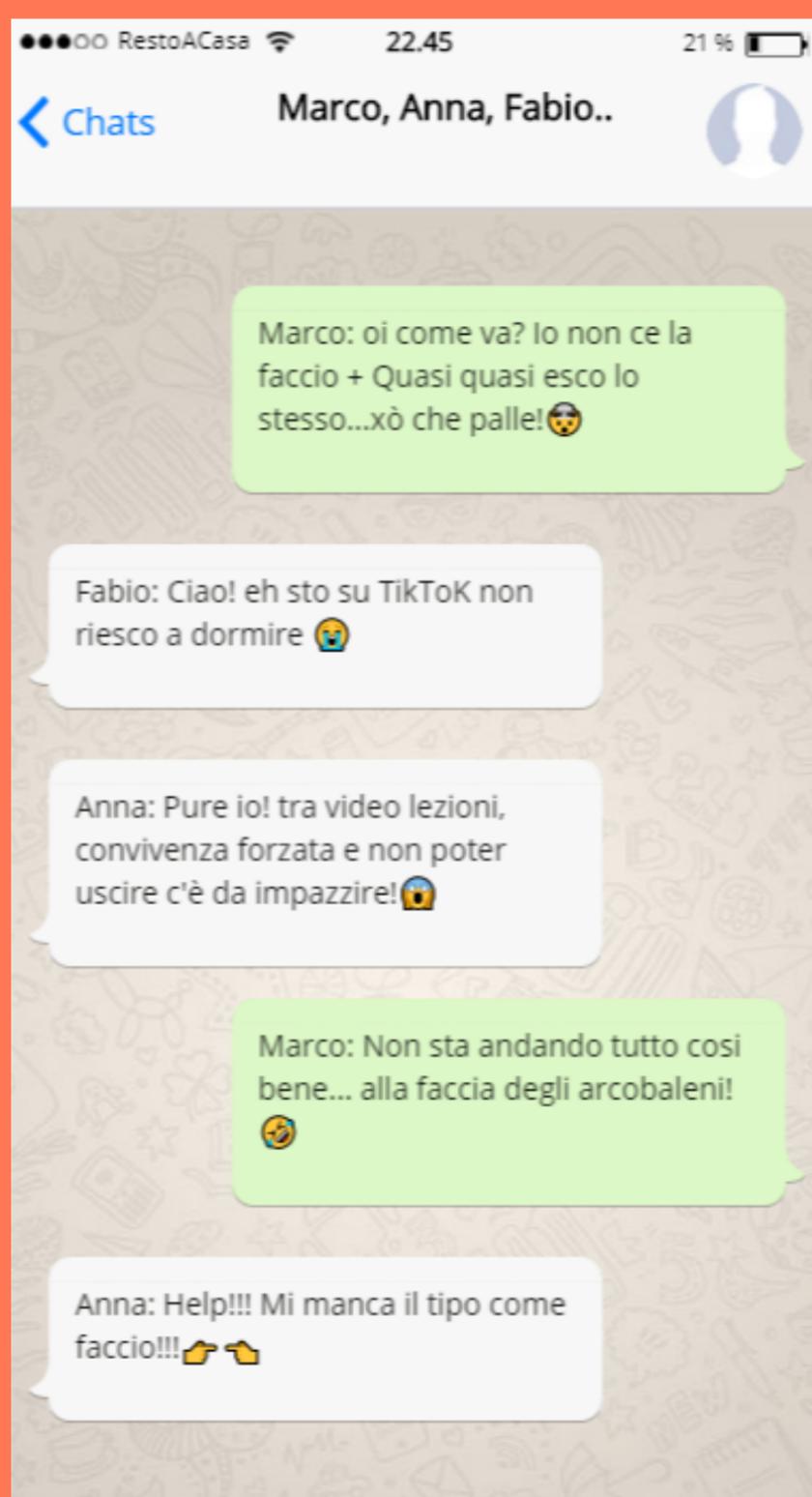


S.O.S ADOLESCENTI NEI GIORNI DEL CORONAVIRUS



Ti suona familiare?

Un progetto a cura del Servizio di Psicologia dell'Asl To5



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
Di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA
Direttore f.f.: Dott. ssa. M. Audisio
Strada Fontaneto 26, Chieri
Tel: 011/94.29.4440
protocollo@cert.aslto5.piemonte.it
e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it



**CIAO RAGAZZE E CIAO RAGAZZI,
ESSERE UN ADOLESCENTE AL TEMPO
DEL CORONAVIRUS NON È UN
COMPITO FACILE!**

**TANTI ASPETTI NELLA VITA SONO
CAMBIATI ALL'IMPROVISO E
ADATTARSI ALLE NOVITÀ NON È
ALTRETTANTO FACILE, SOPRATTUTTO
IN PERIODI DIFFICILI PER IL MONDO
INTERO COME QUELLO CHE STIAMO
VIVENDO.**

**PER FARVI SENTIRE LA NOSTRA
VICINANZA, ABBIAMO PENSATO DI
OFFRIRVI ALCUNE PICCOLE IDEE PER
AFFRONTARE QUESTO DIFFICILE
MOMENTO**





In questa situazione strana, mai vista prima, stiamo vivendo....



NOIA INFINITA

Senza poter vivere la solita routine è normale annoiarsi, sei predisposto per fare nuove esperienze e per esplorare il mondo. Immaginiamo che possa essere difficile per te adattarsi a questa condizione.



CONVIVENZA FORZATA H24

In questa situazione di reclusione casalinga vengono a mancare i tuoi spazi e la riservatezza di cui hai bisogno. A chi non piace avere qualche segreto e avere i propri spazi? Riuscire a ritagliarsi degli spazi per stare con sé stessi forse può aiutare.



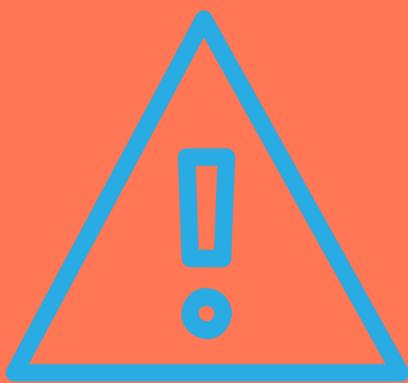
ADDIO VITA NOTTURNA

Sicuramente una delle cose più sofferte è l'impossibilità di prenderti una pausa per andare nei tuoi posti preferiti e goderti la movida notturna con i tuoi amici. E allora...? Video chiamate di gruppo e chat!



UN PO DI PAURA, ANDRÀ SUL SERIO TUTTO BENE?

La paura è normale e non è segno di debolezza: paura del futuro, paura dell'incertezza creata da questa situazione... La paura però permette anche di proteggersi dai pericoli.



VOGLIA DI TRASGREDIRE

Quando sei giovane spesso ti senti un po' invincibile e ti viene voglia di sfidare il pericolo, di trasgredire. E magari ti viene voglia di uscire e di non rispettare le regole imposte per la sicurezza. ATTENZIONE!!



Per affrontare tutto questo ecco alcuni piccoli suggerimenti...



ORGANIZZA LA TUA GIORNATA

Trova una nuova routine dandoti dei tempi e dei compiti giornalieri: il nostro organismo funziona meglio se il ritmo sonno-veglia e giorno-notte sono rispettati e se la giornata è scandita da tempi e attività diversificate.



PRENDITI CURA DI TE

Continua a vestirti come fai di solito, quando ti prepari per uscire. E non smettere di fare attività fisica!



TROVA I TUOI SPAZI

Proponi di dividere gli spazi in casa con il resto della famiglia per non sovrapparti e non appesantirti.



RIMANI CONNESSO

Chattare, video chiamare, guardare una serie insieme agli amici possono essere un piccolo aiuto per non sentirti solo.



CONDIVIDI

Prova a condividere con i famigliari che lo desiderano le tue competenze nell'uso dello smartpone o del PC: potrebbe essere piacevole insegnare agli adulti e mostrare le proprie capacità.



VALORIZZA I TUOI HOBBY

Cerca energie nei tuoi interessi e nelle attività che ti fanno stare bene: ascoltando la musica, chiacchierando con gli amici, guardando un film, ballando, facendo un bagno tiepido e... chissà quanti altri modi già conosci.



...e infine qualche proposta per il tuo benessere:

SICUREZZA



Per sentire un senso di sicurezza potresti provare a metterti in un luogo tranquillo e silenzioso: ad occhi chiusi, immagina di essere in un posto bello e sicuro, concentrati su cosa vedi, osserva come ti senti e che sensazioni si muovono nel tuo corpo; puoi ripetere di tanto in tanto questo semplice esercizio, soprattutto quando hai bisogno di ritrovarti...

RILASSAMENTO



Quando ti senti confuso e agitato e hai bisogno di ritrovare un buon equilibrio interiore, potresti sederti comodo su una sedia con la schiena ben dritta e percepire bene tutte le parti del corpo, partendo dalla testa e scendendo pian piano fino ai piedi, quando arrivi ai piedi, concentra la tua attenzione sulla pianta dei piedi e nel contatto col pavimento, immaginando che tutto il peso del tuo corpo scenda a terra e sprofondi come se ci fossero delle radici che ti danno forza e stabilità.

**SIAMO CERTI CHE HAI GIÀ
ATTIVATO LE TUE RISORSE E CHE,
DOPO QUESTA ESPERIENZA, SARAI
PIÙ FORTE PER AFFRONTARE
IL FUTURO!**

