

# #QUARANTEEN

## Ragazzi in emergenza

Tu, come la vivi?

### 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 imparano iarti 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.



### FIFA 2020

*"Mi sento in un film o in un videogame, ma questa situazione non è affatto un gioco! Se non dovesse risolversi? Che fine faranno i miei progetti e i miei sogni? Ho paura, che angoscia."*

Cerca la vicinanza (anche solo virtuale) di **qualcuno che ti faccia sentire al sicuro**: parlare di come ti senti può aiutarti a **ridimensionare quello che provi**. Fai qualcosa che ti riporti ad uno **stato di calma**, in rete trovi molti esercizi di respirazione o di rilassamento (come il training autogeno di Schultz). Ascolta le tue canzoni preferite o dedicati a qualche attività piacevole che ti aiuti a **concentrarti su un'azione concreta** distraendoti dal vortice dei pensieri negativi.

### MI VIENE UNA CRISI!

*"Oggi mordo! Anche ieri e pure domani! Sto sclerando! Sentirmi rinchiuso, lontano da tutto, senza sfoghi, mi fa venir voglia di spaccare qualcosa. Alla fine finisco col litigare con tutta la famiglia, anche per cose stupidissime!"*

È naturale inferocirsi un po' quando ci si sente come animali in gabbia. Ti senti come una pentola a pressione sul punto di esplodere? **Prova a spiegare** a chi ti sta vicino che a volte fai fatica a controllare quello che senti e **chiedi scusa** quando ti arrabbi per un tuo stato d'animo e non per motivi reali. Prova a trovare, anche con l'aiuto di familiari e amici, dei modi per **far defluire l'energia** che hai dentro, ad esempio con dell'attività fisica da fare in casa o con piccole sfide (di cucina, di ballo, ai videogiochi).

## 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 alcuni **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**.

## 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.