

Ragazzi&Coronavirus

Come meglio fare ai tempi del Coronavirus

1. MI INFORMO, SENZA ESAGERARE.

Considero solo le informazioni che provengono da fonti serie e affidabili (telegiornali, quotidiani) e dai miei genitori.

Scelgo due momenti della giornata per informarmi e non oltre. Continuare a cercare notizie è inutile perché porta solo ad un aumento della preoccupazione e non lascia spazio ad altri pensieri e idee positive.

2. SEGUO LE NORME IGIENICHE CONSIGLIATE.

Seguire le regole suggerite ed indossare le protezioni necessarie è un comportamento responsabile per proteggere me e gli altri.

Sentirmi invincibile, in questo momento, è poco vantaggioso. Freno un po' e sto con i piedi per terra, potrei incorrere in rischi inutili. Se ho, invece, paura, seguire le regole è ciò che può farmi sentire al sicuro e protetto.

3. MANGIO E DORMO CON REGOLARITÀ, MI PRENDO CURA DI ME.

Il mio organismo per funzionare bene ha bisogno di abitudini regolari che seguono il ritmo giorno/notte. Per questo è importante che io mangi e mi svegli più o meno alla stessa ora. Questo mi aiuterà anche quando la quarantena sarà finita e dovrò riprendere le mie vecchie abitudini.

Curo il mio aspetto, non resto sempre in pigiama, faccio un po' di attività fisica. Così si produrranno endorfine nel mio organismo che mi aiuteranno a mantenere il buonumore.

4. RESTO IN CONTATTO CON I MIEI AMICI, INSEGNANTI E PERSONE A ME CARE.

Scrivo, chiamo, videochiamo le persone che mi fanno stare bene così non mi sento solo, mi distraigo, ricevo e trasmetto affetto, mi sento legato a qualcuno.

5. MI DICO CHE È NORMALE PROVARE EMOZIONI NEGATIVE.

La situazione che sto vivendo è del tutto straordinaria e prolungata nel tempo, avere paura, essere preoccupato, stanco o sentirmi come una bomba pronta ad esplodere da un momento all' altro è normale.

Quando queste emozioni si fanno sentire posso:

- parlare con qualcuno con cui sto bene;
- distrarmi facendo cose piacevoli;
- muovermi e fare attività fisica;
- respirare lentamente e profondamente;
- dire a me stesso ciò che direi ad un mio amico per tranquillizzarlo;
- penso alle azioni pratiche che posso mettere in atto per ridurre il pericolo (come lavarmi le mani, mantenere la distanza di un metro...);
- pensare che questa situazione non durerà per sempre;
- pensare a ciò che posso fare oggi più che in futuro;
- mi ricordo che medici e scienziati stanno lavorando per individuare le azioni migliori per stare meglio e in sicurezza;
- mi prendo del tempo per stare da solo e calmarmi.

6. MI CREO NUOVE ABITUDINI.

Avere abitudini regolari mi può essere d'aiuto perché scandiscono la mia giornata e mi danno un'organizzazione.

Cerco di riempirmi la giornata e di non rimandare, anche se la tentazione è forte.

7. MI TENGO OCCUPATO.

Mi pongo degli obiettivi e cerco di portarli a termine, non lascio a metà l'attività.

"Fare" cose concrete allenta la tensione e la noia.

Studio e cerco un modo di divertirmi anche se sono in casa.

Utilizzo il mio smartphone, computer e dispositivi con una connessione internet stando attento a non correre rischi e a non esagerare.