

#QUARANTEEN

FIFA 2020

"Mi sento in un film o in un videogame, ma questa situazione non è affatto un gioco! E 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).