

SOS Psicologico – Covid19

Indicazioni per Adolescenti

Essere un adolescente non è un compito facile, essere adolescente al tempo del corona virus è estremamente difficile.

Molti dei tuoi contatti (di estrema importanza in questo periodo di vita) sono stati eliminati: la scuola, lo sport, i momenti di incontro e di aggregazione.

I luoghi dove ti senti importante, capito e al sicuro sono in questo momento off-limits.

Senza escludere il fatto che anche tu in questo momento, come la maggior parte dei tuoi amici e dei tuoi familiari potresti provare ansia e paura.

COME POSSIAMO AIUTARTI?

SE PROVI ANSIA ANSIA

- Ansia e paura sono reazioni comuni in questo momento. L'ansia, purchè non troppo elevata, è quell'emozione che ti permette di mettere in atto alcuni comportamenti "salvavita" per te e per i tuoi cari: evitare i contatti con le persone, lavarti spesso le mani, non toccarti il viso con le mani.
- informati, è fondamentale, ma scegli fonti attendibili come il Ministero della Salute o l'Istituto Superiore della Sanità. Per mantenere l'ansia entro livelli accettabili scegli due momenti della giornata per informarti ed evita l'iperconnessione! Potresti entrare in un circolo vizioso in cui le notizie ricercate per curiosità diventano poi fonte di allarme.
- Se qualcosa ti preoccupa o se sei preoccupato per alcuni tuoi sintomi parlane con un adulto di cui ti fidi, insieme troverete strategie utili per affrontare il problema.

COSTRUISCI NUOVE ROUTINE

- Cerca di pianificare le tue giornate con alcuni impegni, per esempio quelli scolastici (seguire le lezioni, fare i compiti, studiare) e con attività piacevoli (leggere, guardare film, chiamare qualche amico, fare qualche gioco di società con la tua famiglia o con i tuoi fratelli) e praticando qualche esercizio fisico in casa.
- Prova ad andare a letto e a svegliarti sempre alla stessa ora e alimentati in modo sano e adeguato. Il corpo e la mente hanno i loro ritmi per mantenere le energie, soprattutto in questo periodo.
- Pratica tutte quelle attività che nella vita di tutti i giorni, spesso, per mancanza di tempo non riesci a praticare.

CONNETTITI

Per mantenere i contatti con amici e compagni i social e tutte quelle app che ti permettono di chattare-videochiamare i tuoi amici sono utilissime. Potreste anche darvi appuntamenti fissi quotidiani o settimanali perché no, anche per fare insieme qualche esercizio fisico!

Attento però a mantenere dei limiti orari ed evitare di passare troppo tempo davanti alti schermi di PC, smartphone o TV: potrebbero aumentare l'ansia, portare a mal di testa e, se usati la sera, disturbare il sonno.

ESTERNA LE TUE EMOZIONI

In questo momento sono molte le emozioni che ti attraversano.. falle uscire!!!! Potresti scrivere, disegnare, recitare.....

SONO IL GENITORE DI UN ADOLESCENTE?

- Ricorda che sei tu genitore il primo modello di tuo figlio, quindi se metti in moto comportamenti adeguati e funzionali maggiori saranno le probabilità che li metta in atto anche tuo figlio.
- Ricrea una routine per te e per loro, pianifica nuovi orari per il sonno, per il cibo e dei tempi definiti per l'utilizzo di internet e dei social network. Spiega loro i motivi (sopportare meglio lo stress, mantenere il senso della finalità della giornata, contenere l'ansia da sovra esposizione alle informazioni e allo schermo tv/pc/smartphone/ tablet).
- Parliamo con i nostri figli, condividiamo le nostre emozioni e i nostri stati d'animo, rispondiamo alle loro domande. Non fingiamo di non essere preoccupati, ma cerchiamo di dare loro rassicurazione e momenti di condivisione in cui diminuire lo stress.
- Rispettiamo, in questo momento di protratta prossimità familiare, i bisogni, le necessità e gli spazi di ciascuno: la privacy per gli adolescenti è molto importante.
- Se osservi comportamenti disfunzionali (eccesso/rifiuto del cibo, alterazione ciclo sonno veglia, ansia forte ecc) e hai la sensazione di essere impotente, parlane con il tuo medico per sapere dove trovare per cui un aiuto telefonico.