**Autrici**

**Dott.ssa Cristiana Maffucci psicologa-psicoterapeuta CPLRivoli**

**CORONA VIRUS: Lettera per gli adolescenti**

Essere un adolescente è dura in ogni circostanza ed il **coronavirus** ( **COVID-19**) lo rende ancora più difficile.

Per tutti quegli adolescenti che si trovano a dover affrontare stravolgimenti del proprio quotidiano e si sentono ansiosi, isolati ed amareggiati, sappiate questo: non siete soli.

 Tutti noi stiamo vivendo un’esperienza più grande di noi.

Paura, anche panico perchè no e rivoluzione delle proprie abitudini, cambiamenti forzati dall'emergenza coronavirus: #IoRestoACasa. Ma come affrontare questo periodo in casa al meglio? Non è facile perchè non siamo abituati a stare così tanto tempo costretti tra quattro mura, a coabitazione forzata con gli altri familiari, dividendoci spazi, tempi, interrompendo routine. E poi non è facile perchè siamo angosciati: lo stare a casa insomma non è voluto, non è vacanza. “Bisogna lavorare sul proprio atteggiamento con piccoli gesti quotidiani, così da non farsi sommergere dalla paura”

Si tratta di una situazione unica nel suo genere per la stragrande maggioranza delle persone, e soprattutto per gli adolescenti che si trovano in questi giorni ad essere ancora del tutto impreparati su come gestire una simile situazione.

In questo periodo, la parte razionale di ognuno di noi è messa in seria difficoltà poiché la moltitudine di input che ci colpiscono portano il nostro cervello a vivere in uno stato di vero e proprio “tilt”. Il panico, l’insicurezza, l’incertezza e l’instabilità bloccano le persone dal comprendere lucidamente cosa sia meglio fare per il loro bene. Tale processo poi è agevolato da un’emozione in particolare: la paura. Questa se non controllata può sfociare in poco tempo in ansia e poi in angoscia minando il nostro processo sano di pensiero.

**1.Riconosci la normalità della tua ansia**

Se la chiusura delle scuole ed i notiziari allarmanti ti rendono ansioso, sappi che non sei il solo. Infatti, è proprio così che dovresti sentirti.

« *Gli psicologi sostengono da molto tempo che l’ansia è una funzione normale e salutare che ci mette in allarme rispetto a potenziali pericoli e ci aiuta ad adottare le giuste misure”*

Queste emozioni aiutano non solo a proteggere te, ma anche gli altri. È così “che ci prendiamo anche cura dei membri della nostra comunità. Pensiamo anche alle persone intorno a noi.

**2.Creati delle distrazioni**

« *Gli psicologi sostengono che anche quando ti trovi a dover affrontare una situazione di difficoltà cronica, è molto utile dividere i problemi in due categorie: quelli su cui puoi agire direttamente, e quelli per cui non puoi fare nulla»*.

Al momento la maggior parte dei problemi ricade nella seconda categoria, ed è giusto che sia così, ma una cosa che può aiutarci ad accettarlo è creare distrazioni per noi stessi.

È importante fare i compiti, guardare il nostro film preferito o leggere un romanzo quando andiamo a dormire, come strategie per **trovare sollievo ed equilibrio nella nostra quotidianità**.

**3.Trova nuovi canali per rimanere in contatto con i tuoi amici**

Se vuoi trascorrere del tempo con i tuoi amici mentre pratichi il distanziamento sociale, i social media sono un buon modo per tenersi in contatto.

*Tuttavia non è una buona idea avere un accesso illimitato ai monitor e ai social media. Non è salutare, non è saggio e potrebbe accrescere il tuo livello di ansia.*

*È importante*programmare una pianificazione del tempo che si trascorre davanti agli schermi insieme ai tuoi genitori.

**4.Concentrati su te stesso**

Hai sempre voluto imparare a fare qualcosa di nuovo, iniziare un nuovo libro o trascorrere del tempo suonando uno strumento musicale?

Ora è il momento giusto per farlo. Concentrarti su te stesso e trovare modi innovativi per trascorrere questo nuovo tempo a disposizione, sono misure produttive per salvaguardare la tua salute mentale.

**5.Esterna le tue emozioni**

Perdere gli eventi con gli amici, i propri hobbies o incontri sportivi, è incredibilmente spiacevole. “Si tratta di perdite di ampia portata.

Il miglior modo per far fronte a questa delusione? Concedi a te stesso di provarla.

« *Quando ci troviamo ad affrontare emozioni difficili, l’unico modo per superarle è attraversarle. Va avanti e sii triste, e se riesci ad accettare di essere triste, allora potrai iniziare a sentirti presto meglio»*. Processare le proprie emozioni è diverso per ognuno di noi.

« *Alcuni ragazzi si dedicheranno all’arte, altri vorranno parlare con i propri amici e usare la condivisione della tristezza come mezzo per sentirsi uniti in un momento in cui non possono stare insieme fisicamente.*

La cosa importante è fare ciò che ti fa star meglio.

**6.Sii gentile con te stesso e con gli altri**

Ora più che mai dobbiamo essere consapevoli che ciò che condividiamo o diciamo può ferire gli altri.

In questo periodo storico, che sembra una sceneggiatura di un film americano, sono i protagonisti bambini, adolescenti ed adulti che stanno cercando di proteggersi e di trovare nelle loro case le risorse per ricostruire un mondo nuovo, perché dopo ogni grande tempesta rispunta il sole e voi ragazzi siete cruciali!