

Il termometro dell'ansia

Riconosci i segnali prima che l'ansia salga troppo

L'ansia non arriva all'improvviso come sembra: sale a poco a poco e manda dei segnali. Se impari a riconoscerli, puoi intervenire prima che diventi troppo forte.

Prima cosa da sapere: un po' d'ansia è normale e perfino utile. È il modo in cui il corpo si prepara a una sfida. Il problema è solo quando sale troppo e ti blocca.

Il termometro



ZONA ROSSA (7-10)

Il corpo è in allarme. Fermati, fai il 5-4-3-2-1 e respira finché scendi in zona gialla. Poi parlane con qualcuno.

ZONA ATTENZIONE (4-6)

Un po' di agitazione: è normale e ti dà energia. Fai un respiro quadrato e usa la tua ancora.

ZONA CALMA (0-3)

Sei lucido/a e presente. Ottimo momento per studiare o affrontare una prova.

I miei segnali

Ognuno ha i suoi. Ripensa all'ultima volta che eri agitato/a: cosa succedeva?

Nel CORPO (pancia, cuore, mani, respiro...)	Nei PENSIERI (cosa mi dico)	Nel COMPORTAMENTO (cosa faccio)

Il diario della settimana

Giorno	Situazione	Livello (0-10)	Segnali che ho notato	Cosa ho fatto

Giorno	Situazione	Livello (0-10)	Segnali che ho notato	Cosa ho fatto

Importante: questi esercizi aiutano con l'ansia di tutti i giorni. Se l'ansia è molto forte, dura da tanto tempo o ti impedisce di fare le cose che ti piacciono, parlane con un adulto di cui ti fidi: un genitore, un professore, il medico. Chiedere aiuto è una cosa da coraggiosi.