

Toolkit per Youth Workers

Titolo: Resilienza e capacità di adattamento nei giovani: Crescita della consapevolezza e sviluppo delle competenze tramite il Covid-19 Toolkit.

Autore: Iphigenia Pavlou

Pubblicato: May 2023

È stato fatto ogni sforzo per verificare l'accuratezza delle informazioni contenute in questo toolkit. Tutte le informazioni sono state corrette a Maggio 2023. Tuttavia, i Consorziati Cyprus Youth Clubs Organisation, Comune di Cinisello Balsamo e Helsinki Pioneers non si assumono la responsabilità delle conseguenze del suo utilizzo per altri scopi o in altri contesti.

Collaboratori: Massimo Capano, Sabrina Curaj, Marina Kritharidou, Nicolas Nicolaidis, Antti Nordin, Stylianos Tzivas, Dimitra Papadopoulou

Tradotto:

© Foto: Shutterstock

Disclaimer: Il sostegno della Commissione Europea per questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile di nessun uso che può essere fatto con le informazioni contenute all'interno.

2023 Cyprus Youth Clubs Organisation. All rights reserved.

Questo Progetto è stato creato con il sostegno della Commissione Europea con il Erasmus+ Program. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione, la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni contenute. [Project Number: 2022-1-CY02-KA210-YOU-000081646]



Funded by
the European Union

Consortium

Cyprus Youth Clubs Organization (KOKEN) - Cipro



KOKEN, Partner Leader, è un'organizzazione non-profit, apartitica, non-governativa (NGO) che costituisce l'organo centrale di coordinamento di 70 Youth Clubs in zone urbane e rurali di Cipro. L'organizzazione coordina con successo, supporta, e fornisce una guida esperta ai gruppi volontari che partecipano attivamente ai club giovanili. Inoltre, l'organizzazione sviluppa e tiene attività inclusive, seminari educativi, campagne di sensibilizzazione, mirando al contempo a migliorare il benessere dei giovani.

Comune Di Cinisello Balsamo - Italia



L'Ufficio Europa Bandi e Fundraising del Comune di Cinisello Balsamo organizza e gestisce azioni con/per i giovani. Le attività mirano a sviluppare le soft skills, riferite alle competenze chiave dell'apprendimento permanente nonché alla crescita della cittadinanza attiva e della partecipazione giovanile. Essendo un ente pubblico, lavora per una strategia condivisa sulle politiche giovanili per uno sviluppo locale sostenibile.

Helsinki Pioneers - Finlandia



Helsinki Pioneers è un'organizzazione per bambini e giovani con sede a Helsinki, Finlandia. Fondata all'inizio degli anni 50, ha una valida esperienza nell'organizzazione di varie attività con il fine di dar forza ai giovani, promuovere l'espressione di sé stessi, migliorare la diversità e l'inclusione di tutti i bambini, giovani e adulti, indipendentemente dal loro background culturale e opportunità limitate. Ogni anno, organizza circa 20 campi estivi e invernali per bambini e giovani individuando una delle più grandi associazioni giovanili di Helsinki.



RAY – Resilience and Adaptability in Youth

Il Progetto di sensibilizzazione e sviluppo delle competenze nel contest della crisi del Covid19 si focalizza sulla miglioramento della salute mentale nei giovani, nel tentativo di dotare I giovani della forza mentale per superare le sfide quotidiane e sostenere la salute mentale dei giovani colpiti dalla crisi del Covid-19. Più specificatamente gli obiettivi del progetto includono:

Aumento della consapevolezza dell'impatto del Covid-19 sulla salute mentale in diversi contesti (es. lavoro, educazione)

Aiutare gli youth workers e I giovani a identificare e riconoscere i problemi collegati alla salute mentale.

Migliorare la capacità di adattamento e la resilienza degli youth workers e giovani

Potenziare l'uso di metodi non formali per affrontare possibili problemi relativi alla salute mentale associati al Covid-19.



1. Youth Worker's Toolkit

Lo scopo di questo toolkit è migliorare il ruolo degli youth workers nella promozione della salute mentale nei giovani.

Il contenuto del Toolkit è derivato principalmente dalla valutazione dei bisogni, che è il risultato dei contributi dei partecipanti ai focus group che si sono svolti rispettivamente a Cipro, in Italia e in Finlandia. Le opinioni e i suggerimenti dei partecipanti sono state prese in considerazione durante la formulazione dei contenuti, al fine di sviluppare un toolkit che incontri le necessità degli individui che lavorano con i giovani. Come è stato menzionato durante le discussioni con i focus groups, gli youth workers hanno un'idea generale riguardo la salute mentale ma necessitano di una maggiore informazione, per migliorare la qualità del loro lavoro e, allo stesso tempo, di acquisire conoscenze sulla formazione e sull'utilizzo di strategie di coping efficaci per aiutare i giovani ad affrontare i loro problemi.

Secondo WHO¹, Le condizioni di salute mentale rappresentano una parte considerevole del carico di malattia globale durante l'adolescenza e sono la principale causa di disabilità nei giovani. Inoltre, il suicidio è la quarta causa di morte tra i 15 e i 29 anni ².

Nonostante questi alti tassi di prevalenza e gli impatti negativi di una cattiva salute mentale sull'istruzione, la salute e il lavoro, la salute mentale dei giovani sembra essere trascurata nello spazio globale della salute pubblica e negli investimenti per lo sviluppo.

Inoltre, la pandemia COVID-19 ha avuto un forte impatto sul benessere dei giovani e li ha esposti a un rischio maggiore di problemi di salute mentale. I giovani stessi riferiscono che la loro maggiore preoccupazione è l'effetto che la pandemia sta avendo sulla loro salute mentale³.

1.1. Interventi di prevenzione per la salute mentale

Gli interventi di prevenzione della salute mentale si riferiscono a programmi progettati per aiutare a prevenire o ridurre al minimo i problemi di salute mentale. Tali programmi sono particolarmente importanti per il benessere mentale e psicologico dei giovani perché, come già detto, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la metà di tutte le condizioni di salute mentale inizia entro i 14 anni di età. Inoltre, molto spesso queste condizioni passano inosservate fino a molto più tardi, quando iniziano a emergere comportamenti negativi e

¹ WHO, Linee guida sugli interventi di promozione e prevenzione della salute mentale per gli adolescenti: aiutare gli adolescenti a crescere: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336864/9789240011854-eng.pdf>

² Mastrotheodoros S. (2021), Gli effetti del COVID-19 sulla salute mentale e sul benessere psicologico dei giovani. Disponibile all'indirizzo: <https://pipeu.coe.int/documents/42128013/72351197/Effects-COVID-Youth-Mental-Health-Psychological-Well-Being.pdf/b2bc0c32-9fd5-0816-bce5-da9289cfa8c>

distruttivi. Pertanto, utilizzare gli interventi di salute mentale abbastanza precocemente, prima che si sviluppino i problemi di salute mentale, può essere uno strumento prezioso per genitori, educatori, operatori giovanili e altri soggetti della comunità interessati alla promozione della salute mentale nei giovani.

Esistono 3 livelli di interventi di prevenzione: primario, secondario e terziario. Nei giovani, gli interventi primari, noti anche come interventi universali, sono programmi pensati per tutti i giovani, cioè per la popolazione generale. Il loro contenuto e le loro attività hanno un obiettivo universale e mirano a raggiungere tutti i giovani, fornendo l'accesso a strumenti che possono aiutare e consentire a bambini, adolescenti e giovani adulti di affrontare e gestire efficacemente le sfide mentali ed emotive quotidiane, che potrebbero potenzialmente renderli vulnerabili al disagio psicologico e ai comportamenti a rischio (ad esempio, l'abuso di sostanze). Gli interventi secondari, o selettivi, invece, non si concentrano sull'intera popolazione giovanile, ma sono programmi progettati e rivolti a individui che sono già ad alto rischio di sviluppare problemi di salute mentale e di adottare comportamenti malsani e autodistruttivi. Infine, gli interventi di prevenzione terziaria si riferiscono a programmi che si rivolgono a individui già affetti da problemi di salute mentale e impegnati in comportamenti dannosi, con l'obiettivo di fornire sostegno, recupero e prevenzione delle recidive.

La prevenzione primaria, come sembra, è un approccio prezioso alla promozione della salute mentale generale, perché aiuta a fermare i problemi di salute mentale prima ancora che si presentino. Gli interventi di prevenzione universale della salute mentale possono svolgersi nelle scuole o in altri contesti comunitari. Per la sua natura, è anche associata al lavoro con i giovani. Fondamentalmente, gli interventi di prevenzione primaria sono programmi che mirano a migliorare le competenze di vita dei partecipanti, aumentando così i fattori protettivi contro i problemi di salute mentale e i comportamenti rischiosi e dannosi. Anche l'acquisizione di conoscenze e la sensibilizzazione sui problemi di salute mentale sono aspetti importanti degli interventi di prevenzione primaria. I partecipanti a tali interventi imparano a conoscere vari argomenti relativi alla salute mentale dei giovani, ma soprattutto imparano a capire e a riconoscere i segnali di allarme del disagio psicologico. Saper identificare questi segnali precoci è fondamentale per una gestione sana ed efficace dei problemi di salute mentale nella vita di un giovane. Inoltre, lo sviluppo di sane capacità di coping, all'interno di un programma di prevenzione, consentirà al giovane di gestire adeguatamente eventuali difficoltà psicologiche e altre sfide di salute mentale.

2. COVID19 e Salute Mentale nei Giovani

Uno studio condotto nell'Italia meridionale ha rilevato ampi effetti negativi sulla salute mentale dei giovani durante il primo mese di isolamento, come indicato dall'aumento della depressione, dell'ansia, dei disturbi somatici e dei comportamenti aggressivi e dalla diminuzione dei punti di forza psicologici.⁴

Altri studi, esaminando le prove dell'impatto della pandemia sulla salute mentale dei bambini e ragazzi, suggeriscono che potrebbero esserci conseguenze a lungo termine sulla salute mentale dei giovani, specialmente tra quelli più vulnerabili⁵. Inoltre, le evidenze empiriche sugli effetti dei disastri del passato sul benessere psicologico dei giovani confermano l'idea che i disastri siano fattori di rischio per la salute mentale dei giovani⁶. Risultati simili sono emersi da uno studio condotto in Germania, che ha evidenziato una diminuzione dell'autonomia e del benessere psicologico e un aumento dell'ansia e della depressione⁷. Un altro studio condotto in Norvegia ha riscontrato un piccolo ma significativo aumento dei livelli clinici di problemi psichiatrici negli adolescenti durante la chiusura⁸.

È stato suggerito che il COVID-19 ha interrotto diversi fattori protettivi per la salute mentale dei giovani, come le interazioni sociali di supporto con i membri della famiglia, i parenti, gli amici o altri membri della comunità. Pertanto, la necessità di coinvolgerli in programmi progettati per svolgere una funzione calmante e stabilizzante è diventata ancora più imperativa. I programmi di prevenzione o di intervento, "di persona" o "online/digitali", possono essere d'aiuto. In effetti, esiste un ampio supporto scientifico sull'efficacia di numerosi programmi di prevenzione nella costruzione della resilienza nei giovani. Gli Youth workers possono contribuire alla promozione del benessere mentale ed emotivo dei giovani, sia raccomandando e incoraggiando la partecipazione dei giovani a programmi di prevenzione

⁴<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567484>

⁵<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35089589>

⁶<https://bit.ly/3Mk00d0>

⁷<https://doi.org/10.3390/ijerph17239083>

⁸<https://doi.org/10.1037/amp0000707>

basati su prove di efficacia nella loro rispettiva area geografica che attuando essi stessi interventi di prevenzione. In ogni caso, l'impatto positivo della prevenzione della salute mentale sulla comunità e sulla società in generale può essere rafforzato dal ruolo di supporto dell'operatore giovanile.

2.1. Youth Workers and Mentoring Programs - Come creare un ambiente sicuro lavorando con i giovani

Affinché un programma di mentoring sia efficace e abbia un impatto positivo sui giovani partecipanti /allievi, è essenziale che venga creato e mantenuto un ambiente sicuro per tutta la sua durata. Un ambiente sicuro si crea, si rafforza e si mantiene grazie alla qualità della relazione tra il mentore e il giovane. Questo rapporto è sviluppato e favorito dall'approccio, dalle competenze e dall'atteggiamento generale del mentore quando interagisce con il giovane. L'obiettivo è promuovere la fiducia, l'accettazione e, in ultima analisi, consentire ai giovani di acquisire sicurezza, sviluppare un senso di identità positivo e ottenere risultati positivi in aree importanti della loro vita.

Un elemento critico per lo sviluppo di un ambiente sicuro è la creazione di un senso di fiducia. Il mentore deve assicurarsi che i partecipanti si sentano accolti, apprezzati e rispettati. A tal fine, il mentore deve essere in grado di trasmettere un senso di calore, attenzione e onestà, in modo naturale e genuino. Spesso i bambini e i ragazzi sono in grado di individuare comportamenti apparentemente amichevoli, ma non del tutto autentici. Tali comportamenti o approcci non sono solo inutili, ma anche controproducenti per avviare e costruire un rapporto di fiducia tra i giovani e i loro mentori. La genuinità e l'autenticità sono qualità essenziali che dovrebbero caratterizzare i giovani mentori. Ciò non significa che i mentori non debbano porre limiti o confini nelle loro interazioni con i giovani. Anzi, la definizione di confini espliciti potrebbe persino contribuire a costruire un ambiente sicuro. Ma i mentori genuini e autentici trasmettono la sensazione che il loro interesse, la loro attenzione e il loro rispetto per i loro allievi siano reali e che ciò si rifletta nell'interazione complessiva con questi ultimi.

Insieme alla fiducia, anche l'accettazione è una parte fondamentale di una relazione di mentoring di successo. Si crea un ambiente emotivamente sicuro quando i partecipanti si sentono accettati per quello che sono, nonostante le loro differenze, debolezze o difetti. Soprattutto quando si lavora con i giovani, la creazione di un ambiente di accettazione è la base per un risultato di mentoring sostenibile e positivo. Per raggiungere questo obiettivo, i mentori devono essere in grado di permettere ai giovani di esprimere liberamente pensieri, sentimenti e preoccupazioni, senza giudicare. L'adozione di un atteggiamento non giudicante è ciò che consentirà ai giovani di esprimersi liberamente o di imparare a farlo. Pertanto, i

mentori devono ascoltare più che parlare, e ascoltare attivamente. E sebbene i mentori debbano facilitare gli allievi a parlare, devono astenersi dallo spingerli a parlare. Accettare, rispettare e convalidare i pensieri e le emozioni espresse dai giovani è fondamentale per sviluppare un senso di accettazione più ampio che a sua volta rafforza un ambiente di mentoring più sicuro e inclusivo.

L'ulteriore sviluppo di un ambiente sicuro nel mentoring si ottiene quando i mentori, nel loro sforzo di guidare e aiutare i giovani, adottano un atteggiamento di sostegno incentrato sui giovani. In altre parole, il ruolo dei mentori non è quello di dire agli allievi cosa fare. Né di correggere o "aggiustare" le cose. Il compito del mentore è piuttosto quello di permettere e incoraggiare i punti di forza del giovane a emergere, essere identificati, riconosciuti, utilizzati, coltivati e rafforzati. In questo modo, i mentori aiuteranno i ragazzi a sviluppare un senso di identità, a crescere e, infine, a raggiungere risultati positivi nella vita. Grazie alle competenze e alla posizione generale dei mentori, si creano le circostanze giuste perché i giovani inizino a sperimentare ed esplorare, senza la paura di sbagliare o di essere giudicati. Questo sarebbe l'ambiente ideale per i giovani per apprendere competenze essenziali per la vita, che permetterebbero loro di crescere e di interagire in modo sano e positivo con i coetanei e gli altri adulti.

Cos'è la Salute Mentale?

La Salute Mentale si riferisce al benessere emotivo e psicologico. Possedere una buona salute mentale aiuta a condurre una vita relativamente felice e sana, a dimostrare resilienza, e ad avere la capacità di affrontare le avversità della vita. La Salute Mentale può essere influenzata da una varietà di fattori, che includono:

- **genetica**
- **ambiente**
- **abitudini quotidiane**
- **biologia**

The Biopsychosocial (BPS) Model

Il modello bio-psicosociale (BPS) sottolinea l'interconnessione tra fattori biologici, psicologici e socio-ambientali. Il modello BPS è stato proposto per la prima volta da Engel nel tentativo di affrontare il tema della salute e del benessere in modo più olistico, sottolineando l'importanza di tutti e tre gli aspetti nel condurre una vita sana.

Lo scoppio del COVID-19 ha causato ulteriore stress quotidiano a livello globale e gli esperti medici sottolineano che dall'inizio del 2020 la salute mentale individuale ha portato a un aumento dei sintomi e delle diagnosi di depressione e ansia. Le conseguenze sulla salute mentale, come suggeriscono, non si limitano alle emozioni o al livello di energia di un paziente, ma si estendono anche alla sua salute fisica e sociale. Prendendo in considerazione le conseguenze della pandemia, i medici hanno riconosciuto una relazione tra questi aspetti della nostra vita: quello corporeo, quello mentale e quello sociale. Quando uno o più di questi tre aspetti è disturbato, può avere un impatto diretto e spesso negativo sugli altri.

2.2. Fattori Biologici

Secondo il modello BPS, i fattori biologici hanno un'influenza importante sulla nostra salute mentale. Pertanto, per prenderci cura del nostro corpo in modo olistico, dobbiamo conoscere i fattori biologici che influenzano il nostro benessere. Gli ormoni che hanno un effetto positivo sono la dopamina, la serotonina, le endorfine e l'ossitocina⁹.

Si può dare una spinta naturale a questi ormoni del benessere con alcune semplici attività.

- **Dopamina**, il neurotrasmettitore del "Sentirsi Bene" che guida il sistema di ricompensa cerebrale. Per stimolarlo si può:
 - Ascoltare musica allegra
 - Mangiare qualcosa di dolce
 - Dormire bene durante la notte
 - Completare un breve compito
- **Serotonina**, uno stabilizzatore dell'umore che migliora il sonno, riduce l'ansia e aumenta la felicità. Per stimolarla si può:
 - Prendere il sole
 - Fare una passeggiata
 - Praticare Meditazione
 - Fare attività cardio
- **Endorfine**, l'antidolorifico naturale del cervello. Riduce lo stress e aumenta il piacere. Per stimolarlo si può:
 - Fare esercizio
 - Bruciare gli oli essenziali
 - Guardare delle commedie
- **Ossitocina**, l'"ormone del legame". Per stimolarlo si può:
 - Accarezzare un cane/gatto
 - Abbracciare qualcuno
 - Tenere la mano a qualcun'altro
 - Cucinare per una persona cara



2.3. Fattori Psicologici

Secondo Aaron Beck, il "padre" della terapia cognitivo-comportamentale, ogni evento della nostra vita contiene tre elementi: cognizione, emozione e comportamento. Quando tutti questi

⁹ <https://atlasbiomed.com/blog/serotonin-and-other-happy-molecules-made-by-gut-bacteria>

tre elementi sono coerenti, le persone sperimentano l'equilibrio interiore, ma se non lo sono, l'equilibrio viene meno e inizia il conflitto intrapersonale. Un conflitto interpersonale nasce dai propri pensieri, emozioni, idee, valori e predisposizioni. Ad esempio, può verificarsi in situazioni in cui si è combattuti tra ciò che "si vuole fare" e ciò che "si dovrebbe fare". Questo tipo di processi è contrario al benessere delle persone e può avere un'influenza negativa sulla salute mentale.

2.4. **Fattori Sociali**

I fattori sociali menzionati nel modello BPS includono fattori quali le interazioni sociali, le attività comunitarie, i fattori socio-economici, socio-ambientali, culturali, le questioni lavorative e le circostanze familiari. Le restrizioni alla socializzazione introdotte dal COVID-19 hanno influito sul bisogno delle persone di socializzare o di mantenere relazioni sane con chi è al di fuori della propria casa, disturbando il trio del modello BPS e lasciando così impatti negativi sugli altri due aspetti. Di conseguenza, sono emersi sentimenti di isolamento e squilibrio, soprattutto tra le persone che non hanno le capacità di coping necessarie per affrontare esperienze e circostanze difficili.

2.5. **Resilienza e Adattabilità**

La resilienza, una componente del benessere mentale, è la "capacità di rimanere flessibili nei nostri pensieri, sentimenti e comportamenti di fronte alle perturbazioni della vita o a periodi prolungati di pressione, in modo da emergere dalle difficoltà più forti, più saggi e più capaci". Le persone resilienti sono in grado di affrontare e "riprendersi" dalle situazioni avverse adattandosi positivamente ad esse. Essere resilienti non significa che le persone non sperimentino stress, turbolenze emotive e sofferenza. Al contrario, le persone resilienti lavorano duramente attraverso il dolore emotivo e non sempre si riprendono senza sforzo. Spesso trovano un nuovo percorso di vita, un'immagine di sé nuova o invertita, arricchiscono, chiariscono e danno priorità alle relazioni e, in generale, possono modificare le loro priorità.¹⁰

Secondo l'American Psychological Association (APA), l'adattabilità è la capacità di dare risposte adeguate a situazioni mutate o in evoluzione. Ciò significa che una persona è in grado di modificare o adattare il proprio comportamento in base a circostanze diverse o a persone diverse. La resilienza e l'adattabilità sono di vitale importanza soprattutto in situazioni estreme, come l'era pandemica di Covid-19.

¹⁰ Neenan, M. (2018). *Sviluppare la resilienza: Un approccio cognitivo-comportamentale*. Routledge.

La resilienza è principalmente costituita da cinque pilastri: Consapevolezza di sé, Mindfulness, Cura di sé, Relazioni positive e l'Intenzione. Pertanto, per rafforzare la resilienza è importante:

1. Conoscere i propri punti di forza e tenerli a mente
2. Costruire la propria autostima– avere fiducia nelle proprie abilità e nei fatti positivi della vita
3. Costruire relazioni sane
4. Sapere quando chiedere aiuto
5. Gestire i livelli di stress e ansia
6. Lavorare sulla capacità di problem solving e le strategie di coping
7. Sviluppare un significato e uno scopo nella vita
8. Stabilire obiettivi ben definiti e raggiungibili

3. **Disturbi della Salute Mentale**

I disturbi mentali comportano disturbi significativi del pensiero, della regolazione emotiva e/o del comportamento. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel mondo 1 persona su 8 soffre di un disturbo mentale e, sebbene esistano efficaci opzioni di prevenzione e trattamento, la maggior parte delle persone non ha accesso a cure efficaci. È necessaria una migliore comprensione dei principali problemi di salute mentale e dell'aiuto disponibile, al fine di sostenere e consentire ai giovani di accedere all'aiuto professionale quando necessario.

Il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali 5a ed. (DSM-5) aiuta i professionisti della salute mentale a diagnosticare le malattie mentali. Ci sono diverse tipologie di disturbi della salute mentale. Infatti, nel DSM-5 sono elencate quasi 300 condizioni diverse.

I Disturbi Mentali più comuni e i loro sintomi

3.1. **Disturbi d'ansia**

L'ansia è una sensazione di disagio, come preoccupazione o paura, che può essere lieve o grave.

Provare ansia occasionale è una parte normale della vita e tutti possono provare sentimenti di ansia in qualche momento della loro vita. Per esempio, ci si può sentire preoccupati e ansiosi di affrontare un esame, un test medico o un colloquio di lavoro. In momenti come questi, sentirsi ansiosi può essere perfettamente normale¹¹.

Tuttavia, le persone affette da disturbi d'ansia provano emozioni intense ed eccessive di preoccupazione e paura. Poiché questi sentimenti di ansia e paura sono così sproporzionati rispetto al pericolo reale, tendono a interferire e a creare disfunzioni nelle attività quotidiane. I comuni segnali e sintomi dell'ansia includono:

- Sentirsi nervosa, irrequieto o teso
- Avere un senso di pericolo imminente, panico o sventura
- Avere un aumento del battito cardiaco
- Respirare velocemente (iperventilazione)
- Sudare
- Tremare
- Sentirsi deboli o stanchi
- Problemi a concentrarsi o pensare a qualunque altra cosa tranne che al problema attuale
- Avere problemi ad addormentarsi
- Soffrire di problemi gastrointestinali (GI)
- Avere difficoltà a tenere sotto controllo la propria preoccupazione
- Avere la necessità di evitare cose che scatenano l'ansia

¹¹ <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview/>

STRESS VS. ANSIA

STRESS

- **Rabbia**
- **Creato dalle diverse circostanze**
- **Problemi di digestione**
- **Finisce quando termina una situazione stressante**

DISTURBO D'ANSIA

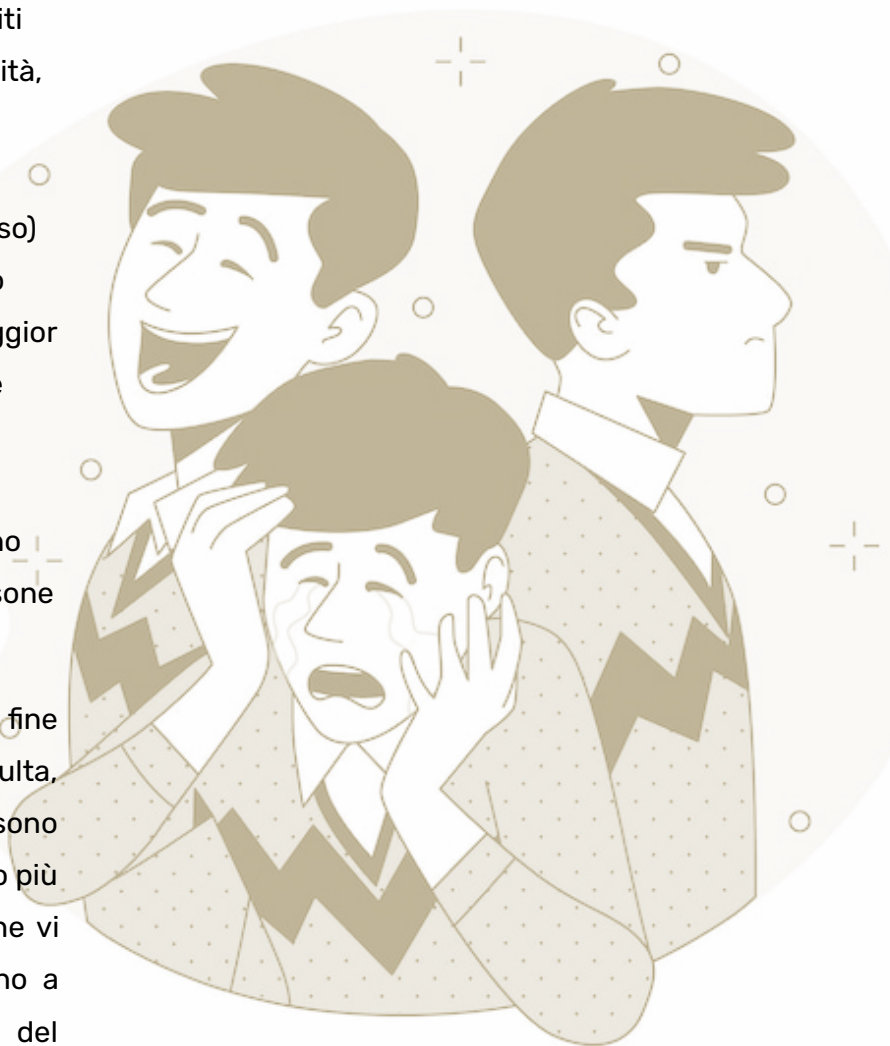
- **Fatica**
- **Insonnia**
- **Irritabilità**
- **Tensione muscolare**
- **Elevata pressione sanguigna**
- **Difficoltà a concentrarsi**
- **Aumento del battito**
- **Eccessiva preoccupazione**
- **Mal di testa**
- **Dolori al petto**
- **Timore continuo**
- **Mancanza di fiato**
- **Attacco di panico**
- **Indipendente dalle circostanze**
- **Preoccupazione intensa**
- **Prurito**
- **Tosse**

3.2. **Disturbo affettivo bipolare**

Il disturbo bipolare (precedentemente chiamato malattia maniaco-depressiva o depressione maniacale) è una malattia mentale che provoca cambiamenti insoliti nell'umore, nell'energia, nei livelli di attività, nella concentrazione e nella capacità di svolgere le attività quotidiane. Bipolare significa condividere due poli (alto e basso) e Disturbo Affettivo significa un disturbo che ha a che fare con l'umore. Nella maggior parte dei casi, il polo alto è vissuto come mania e il polo basso come depressione. Secondo l'American Psychological Association, questi cambiamenti possono essere così devastanti da indurre le persone a considerare il suicidio.

I primi sintomi compaiono in genere alla fine dell'adolescenza o all'inizio dell'età adulta, anche se alcune persone possono sviluppare il disturbo durante l'infanzia o più tardi nella vita. Gli esperti ritengono che vi sia una serie di fattori che concorrono a rendere più probabile lo sviluppo del disturbo. Si ritiene che si tratti di una complessa combinazione di fattori fisici, ambientali e sociali. Una circostanza o una situazione stressante può scatenare i sintomi del disturbo bipolare. Alcuni fattori scatenanti sono: la rottura di una relazione, l'abuso fisico, sessuale o emotivo, la morte di un familiare o di una persona cara. Vi sono alcune prove (secondo le pubblicazioni

online dell'NHS) che il disturbo bipolare può anche essere associato a squilibri chimici nel cervello¹².



Sintomi

¹² National Health Service (NHS) <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions>

Segni comuni di uno stato maniacale:

- Sentirsi eccessivamente felici.
- Parlare più velocemente del normale.
- Essere agitati.
- Fiducia eccessiva.
- Diminuzione del sonno.
- Irritabilità.
- Pensieri che si rincorrono.
- Comportamento impulsivo.
- Comportamenti ad alto rischio, come la guida spericolata, il gioco d'azzardo o le spese eccessive.

Segni comuni di uno stato depressivo:

- Sentirsi tristi o disperati.
- Irritabilità.
- Bassa autostima.
- Lasciare le attività preferite.
- Avere difficoltà a concentrarsi o a ricordare.
- Sperimentare abitudini di sonno insolite, come dormire troppo o troppo poco.
- Pensare alla morte o al suicidio.

3.3. **Depressione**

La depressione è il disturbo mentale più comune e si stima che il 5% degli adulti a livello globale ne soffra¹³. Sebbene la tristezza sia un'emozione che tutti possono provare a volte, la depressione è qualcosa di più. La depressione è un'estrema tristezza o disperazione che dura più di qualche giorno. Interferisce con le attività della vita quotidiana e può causare sintomi come:

- Dolore
- Aumento o perdita di peso
- Disturbi del sonno
- Impossibilità a concentrarsi
- Sentimenti di inutilità o eccessivo senso di colpa
- Pensieri ricorrenti di suicidio
- Anche i pensieri negativi su sé stessi e sul mondo sono importanti per produrre e mantenere i sintomi depressivi¹⁴

¹³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

¹⁴ Beck, A.T. (1967). *Depressione: Aspetti clinici, sperimentali e teorici*. New York: Hoeber. Ripubblicato come *Depressione: Cause e trattamento*. Filadelfia: University of Pennsylvania Press.



La depressione si distingue dal semplice dolore o dal lutto, che sono risposte emotive appropriate alla perdita di persone o oggetti cari. In presenza di chiari motivi di infelicità, la depressione è considerata presente se l'umore depresso è sproporzionatamente lungo o grave rispetto all'evento precipitante¹⁵.

I professionisti della salute mentale possono diagnosticare la depressione e offrire un trattamento, poiché la depressione può essere curata con l'aiuto di un professionista.

3.4. **Disturbo post-traumatico da stress (PTSD)**

Il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) è una malattia mentale che si scatena dopo aver vissuto o assistito a un evento traumatico. Le esperienze che possono causare il PTSD possono andare da eventi estremi, come guerre e disastri nazionali, ad abusi verbali o fisici¹⁶.

I sintomi includono:

¹⁵ <https://www.britannica.com/science/Beck-Depression-Inventory>

¹⁶ <https://tdy.lol/KjzXV>

- Flashback vividi (sensazione che il trauma si stia verificando proprio ora)
- Pensieri o immagini intrusive
- Incubi, problemi a dormire
- Intensa angoscia per i ricordi reali o simbolici del trauma.
- Sensazioni fisiche come dolore, sudore, nausea o tremore
- Essere facilmente spaventati o spaventabili.
- Essere sempre in guardia contro il pericolo
- Comportamento autodistruttivo, come bere troppo o guidare troppo velocemente.
- Fatica a concentrarsi
- Irritabilità, scatti d'ira o comportamenti aggressivi.
- Senso di colpa o vergogna schiacciante.

3.5. **Disturbi alimentari**

I disturbi alimentari colpiscono fino al 5% della popolazione e si sviluppano per lo più nell'adolescenza.



Una persona affetta da bulimia presenta ripetuti episodi di abbuffate seguiti da comportamenti compulsivi come il vomito o l'uso di lassativi per liberare il corpo dal cibo, mentre chi soffre di anoressia nervosa si rifiuta di consumare porzioni adeguate di cibo nel timore di ingrassare. La convinzione comune delle persone che soffrono di disturbi alimentari è che il principale indicatore di autostima sia l'immagine del proprio corpo.

I sintomi dei disturbi alimentari possono essere i seguenti:

- Immagine distorta del corpo
- Saltare i pasti
- Abitudini alimentari inusuali (come mangiare migliaia di calorie in un pasto o saltare i pasti)
- Pesarsi frequentemente
- Estrema variazione di peso
- Insonnia
- Eruzione cutanea o pelle secca
- Cavità dentali
- Erosione dello smalto dei denti
- Perdita dei capelli o della qualità delle unghie
- Iperattività o esercizio fisico intenso

3.6. **Disturbo ossessivo compulsivo**

Il disturbo ossessivo-compulsivo è un disturbo relativamente comune che colpisce più del 2% della popolazione generale degli Stati Uniti, con un'età media di insorgenza di 19 anni e circa il 50% delle persone con disturbo ossessivo-compulsivo inizia ad avere sintomi nell'infanzia e nell'adolescenza¹⁷. Il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) provoca pensieri costanti e ripetitivi, o ossessioni. Questi pensieri si accompagnano a desideri inutili e irragionevoli di mettere in atto determinati comportamenti, o compulsioni. Molte persone affette da disturbo ossessivo compulsivo si rendono conto che i loro pensieri e le loro azioni sono irragionevoli, ma non riescono a fermarli. I comportamenti ripetitivi possono interferire in modo significativo con le interazioni sociali e lo svolgimento delle attività quotidiane. Il disturbo ossessivo compulsivo è di solito una condizione che dura tutta la vita (cronica), ma i sintomi possono andare e venire nel tempo. Il trattamento più comune per alleviare i sintomi del disturbo ossessivo compulsivo è la psicoterapia e i farmaci.

¹⁷ <https://tdy.lol/JxKpg>

4. **Affrontare i fattori di stress mentale**

Essere un adolescente o un giovane adulto può essere ancora più stressante al giorno d'oggi, poiché la pressione per farcela e avere successo in ogni ambito della vita è sempre maggiore. Le discussioni del focus group hanno suggerito che durante e dopo la pandemia di COVID-19 tutti i fattori di stress preesistenti sono stati amplificati, con possibili effetti su tutti gli ambiti della loro vita, come casa, scuola, amicizie e relazioni. Con lo stigma che circonda la salute mentale ancora presente, molti giovani sono riluttanti a rivelare i loro problemi, anche ai loro coetanei. Pertanto, è molto importante che i giovani sappiano dove andare a cercare sostegno o abbiano una persona nel loro ambiente sociale di cui fidarsi e a cui chiedere aiuto. Il ruolo degli animatori giovanili è fondamentale perché interagiscono con i giovani ogni giorno e possono riconoscere i segnali che indicano che un giovane ha bisogno di aiuto.

Le persone giovani (ma anche quelle più anziane) prive di forti strategie di coping reagiscono alle situazioni mentalmente impegnative mostrando segni quali:

- Sentirsi ansiosi o nervosi
- Sentirsi spesso stanchi
- Mal di stomaco e dolore al petto
- Procrastinare o trascurare le responsabilità
- Malumore
- Avere pensieri negativi
- Isolarsi dalla famiglia e dagli amici
- Difficoltà a dormire o dormire troppo
- Problemi a ricordare, concentrarsi o focalizzarsi

4.1. **Strategie inefficaci per affrontarli**

Quando una situazione è dolorosa o opprimente, i giovani e gli adolescenti possono ricorrere a meccanismi di coping malsani e a volte dannosi. Di conseguenza, possono compiere scelte rischiose o autodistruttive, al fine di distrarsi dal disagio o di alleviare l'intensità delle emozioni. Le abilità di coping malsane più comuni per i giovani includono¹⁸:

- Lo sfuggire: tentativo di evitare una situazione stressante.
- Rabbia mal indirizzata: usare la rabbia o l'aggressività per mascherare la tristezza o sfogare altre emozioni difficili.
- Abuso dei social media – per distrarsi da pensieri negativi

¹⁸ <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/coping-skills-teens>

- Abuso di sostanze - come automedicazione per ansia, trauma o depressione.
- Autolesionismo: come modo per liberarsi dal dolore, dalla tensione e dall'ansia.
- Mangiare in modo disordinato: come forma di autocontrollo quando ci si sente fuori controllo.

Rabbia

Un'emozione incompresa

La rabbia a volte sembra essere l'unica abilità di coping che i giovani e gli adolescenti hanno. Sarebbe utile che gli operatori giovanili avessero maggiori informazioni sulla rabbia e fossero in grado di capire cosa c'è dietro questa particolare reazione. Questa conoscenza li aiuterà ad avere un'interazione più produttiva con i giovani nei loro incontri quotidiani. La rabbia è un'emozione normale e sana, che tutti proviamo a volte. Ci si può arrabbiare, ad esempio, per essere stati trattati male o ingiustamente. A volte ci si può sentire arrabbiati senza essere in grado di stabilire il motivo. La rabbia è un'emozione accettabile, a patto che si trovi un modo sicuro per esprimerla. Secondo Goleman, *"le emozioni sono, in sostanza, impulsi ad agire, piani istantanei per gestire la vita che l'evoluzione ci ha instillato"*.

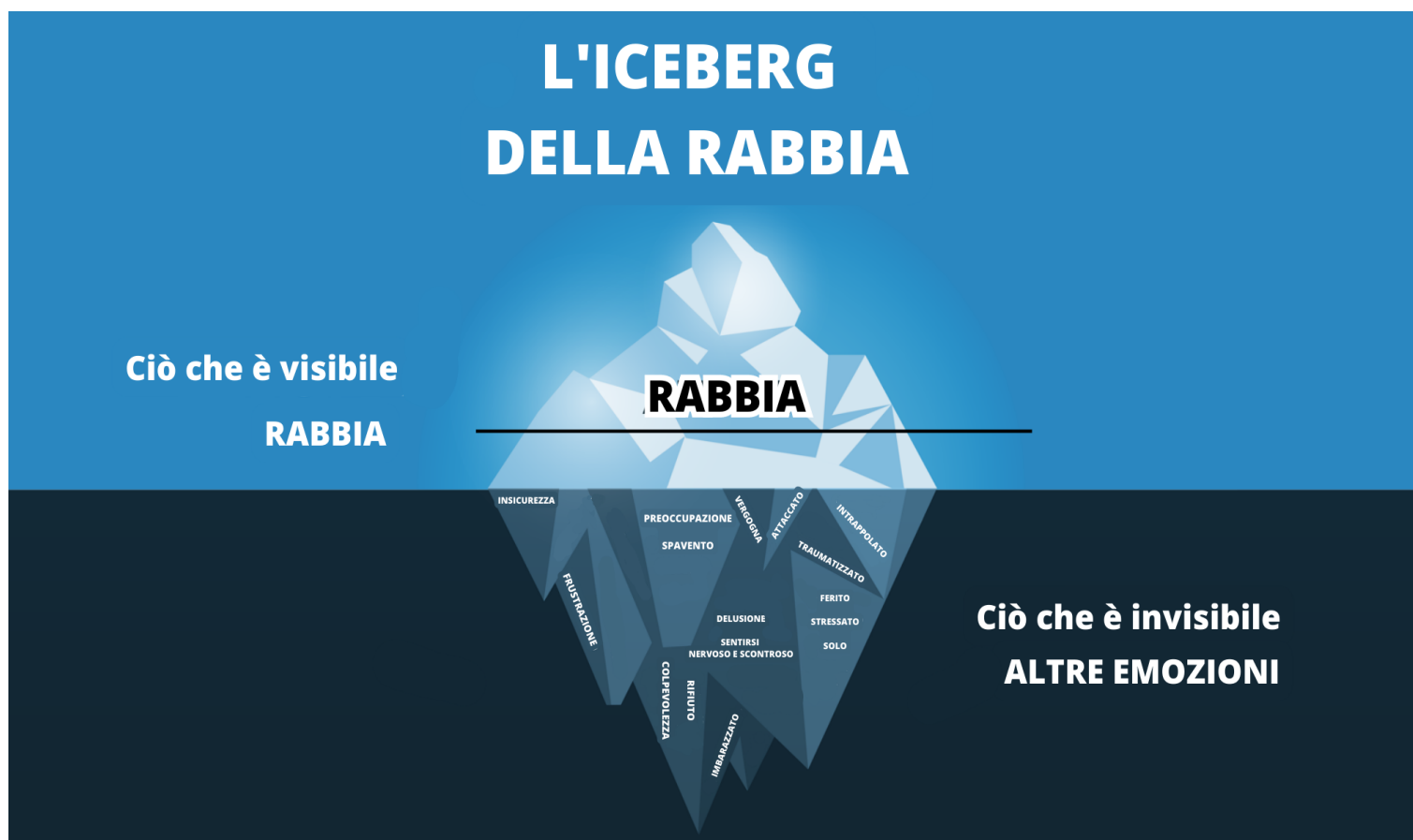
Nel suo libro "Intelligenza emotiva", Goleman scrive che la rabbia fa affluire il sangue alle mani, rendendo più facile colpire un nemico o impugnare un'arma. Il battito cardiaco accelera e una scarica di ormoni, tra cui l'adrenalina, crea un'ondata di energia sufficiente per intraprendere un'azione vigorosa.

La rabbia mal indirizzata può portare a conseguenze molto spiacevoli, soprattutto se si esprime con aggressività e violenza. Quanto sopra potrebbe portare a seri problemi, persino a problemi con la polizia.

È molto importante che i Giovani di York siano in grado di identificare i giovani che non hanno le competenze/abilità per gestire la rabbia in modo sano, in modo da poter indirizzare questi ultimi (i giovani), e persino educarli, a meccanismi di coping più sani.

Per capire meglio cosa si nasconde sotto la rabbia, gli psicologi Julie Gottman e John Gottman del "Gottman Institute" hanno introdotto il concetto popolare di Iceberg della rabbia. La loro teoria parte dal presupposto che la rabbia è un'emozione che si trova sulla punta dell'iceberg. Sotto l'iceberg si trovano una serie di emozioni.

Il grafico seguente vi aiuterà a visualizzare meglio questo concetto.



Ciò significa che quando si è arrabbiati si provano diverse altre emozioni come la vergogna, il senso di colpa, l'imbarazzo, il dolore, l'esaurimento, l'ansia, la paura, la solitudine e il lutto.

Poiché queste emozioni sono "nascoste" o sepolte sotto la superficie dell'acqua, non si è consapevoli della loro esistenza, quindi l'unica cosa di cui si è coscienti è la rabbia.

Capire cosa scatena la rabbia e cosa c'è sotto di essa può aiutare le persone a gestirla.

Alcuni dei cambiamenti fisici e emotive che possono accadere quando si è arrabbiati, includono:

- Stringere i pugni o i denti
- Battito cardiaco accelerato
- Tensione dei muscoli
- Sensazione di agitazione allo stomaco
- Tremare

- Sudore
- Senso di vertigine o di malessere
- Sentirsi irritati
- Sensazione di imbarazzo o turbamento.

Con il tempo, le persone possono imparare a riconoscere i segnali e a rallentare o addirittura interrompere questo processo. In questo modo si può avere il tempo di pensare a come reagire alla situazione. Identificando il pensiero automatico che scatena la sensazione, si può mettere in discussione il pensiero iniziale e persino la sua validità.

4.2. **Abilità e strategie sane per far fronte ai problemi**

Quando i giovani utilizzano queste abilità di coping non salutari, gli operatori giovanili che hanno familiarità con il tema della salute mentale potrebbero indirizzarli verso l'esplorazione di approcci più salutari per affrontare i fattori di stress della salute mentale, come ad esempio:

- Strategie di auto-aiuto
 - Sostegno da parte di persone comprensive, come un amico o un familiare.
 - Esplorare consulenze, terapie o gruppi di auto-aiuto.
 - Esplorare terapie alternative
- sempre in base alle esigenze di ognuno, perché non esiste una soluzione unica per tutti i problemi.

Esiste una varietà di modelli suggeriti di strategie di coping, ma nella letteratura¹⁹⁻²⁰⁻²¹ si può notare che in genere questi approcci rientrano in una delle seguenti categorie:

- Focus sui problemi (problem focused)
- Focus sulle emozioni (emotion focused)
- Creazione di significato (meaning making)
- Supporto sociale (social support)
- Spirituali

4.3. **Focus sui problemi**

L'azione diretta per risolvere un problema è spesso il modo più rapido per ridurre lo stress. Questo funziona meglio quando si ha a che fare con un problema o una situazione specifica e risolvibile, piuttosto che con ansia e stress non focalizzati. Le strategie di coping incentrate sui problemi includono:

- Scoprire quante più informazioni possibili sulla situazione, comprese le persone che possono aiutarvi a trovare una soluzione.

¹⁹ Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.

²⁰ Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. (1989). Valutare le strategie di coping: un approccio basato sulla teoria. *J. Pers. Soc. Psychol.* 56, 267-283.

²¹ Stanislowski, K. (2019). Il modello del coping circumplex: Un modello integrativo della struttura del coping con lo stress. *Front Psychol.* 10: 694.

- Smantellare il problema in pezzi gestibili e affrontarli un passo alla volta.

4.4. **Focus sulle emozioni**

Le difficoltà emotive e psicologiche non sono solo il risultato di ciò che ci accade o che ci circonda. Sono anche il risultato della percezione che abbiamo dell'evento e dei pensieri che lo scatenano. Per questo motivo, il modo in cui i giovani reagiscono ai loro pensieri e sentimenti gioca un ruolo fondamentale sul modo in cui vivono una situazione, oltre che sull'entità della stessa. Le abilità di coping incentrate sulle emozioni aiutano i giovani a gestire la loro risposta emotiva. Per esempio:

- La respirazione e le pratiche di rilassamento, che regolano automaticamente il sistema nervoso, creano un senso di calma.
- L'espressione creativa, come l'arte, la musica o la danza, aiuta le persone a elaborare le emozioni in modo positivo e produttivo.

4.5. **Meaning Making**

Il termine "meaning making" si riferisce al modo in cui una persona interpreta, comprende e dà senso agli eventi della vita²², che può essere fondamentale in circostanze negative. Le strategie di creazione di significato possono aiutare a cambiare la prospettiva negativa e a vedere l'aspetto positivo o significativo.

Il reframing aiuta a spostare la propria mentalità e il proprio punto di vista, consentendo di vedere una situazione, una persona o una relazione da un punto di vista più sano.

Anche scrivere un diario può aiutare a mettere in prospettiva i propri sentimenti e a dare un senso a ciò che si sta vivendo come parte di una storia più ampia.

4.6. **Sostegno Sociale**

Rivolgersi ad altri che possono aiutare a risolvere un problema è una delle abilità di coping più utili per i giovani. È una spinta per le emozioni e può anche aiutare ad alleviare uno specifico fattore di stress. Le strategie di sostegno sociale comprendono:

- Contatto con un amico stretto, che aiuti a sentirsi apprezzati per chi si è veramente
- Raggiungere un amico fidato, un membro della famiglia, o qualcuno di fidato, per un supporto e una guida.

²² Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Il significato nel contesto dello stress e del coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>

4.7. Spirituale

Per molte persone, le tradizioni di fede possono favorire un sano coping, fornendo sostegno sociale ed emotivo e un senso di significato. Questa forma di coping non deve necessariamente coinvolgere una religione organizzata.

Trascorrere del tempo nella natura ispira un senso di stupore e gratitudine e ricorda ai giovani che fanno parte di qualcosa di più grande di loro.

Il volontariato collega gli adolescenti e i giovani alla loro comunità. È stato dimostrato che riduce lo stress e promuove la salute e il benessere generale.

5. Mindfulness

Mindfulness significa mantenere una consapevolezza momento per momento dei nostri pensieri, sentimenti, sensazioni corporee e dell'ambiente che ci circonda, attraverso una lente gentile e nutriente.

La mindfulness implica anche l'accettazione, cioè il prestare attenzione ai nostri pensieri e sentimenti senza giudicarli. In altre parole, accettiamo che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di pensare o sentire in un determinato momento. Quando pratichiamo la mindfulness, i nostri pensieri si sintonizzano su ciò che percepiamo nel momento presente, invece di rivangare il passato o immaginare il futuro. Molti studi hanno dimostrato che la pratica della mindfulness, anche solo per poche settimane, può portare una serie di benefici fisici, psicologici e sociali.

6. Esercizi per la Salute Mentale

Gli esercizi mentali o di pensiero si concentrano su modi alternativi di pensare a una determinata circostanza o esperienza che possono aiutare a uscire da un modo di pensare bloccato o non utile. Mentre alcuni esercizi mentali sono stati studiati a fondo dai ricercatori psicologici (soprattutto quelli incentrati sulla CBT), altri vengono proposti dagli psicologi e dai consulenti clinici di salute mentale (ad esempio, gli esercizi di mindfulness) perché si sono rivelati utili a livello aneddotico per alcuni tipi di pazienti.

È importante tenere presente che non esiste un esercizio di pensiero unico per tutti. Potete provarne uno per qualche settimana e vedere se vi piace il modo in cui influisce sulla vostra salute mentale e sulla vostra sensazione di benessere. In caso contrario, potete provarne un altro. Gli esercizi di pensiero sono un metodo per vedere il mondo in modo diverso e non sostituiscono i professionisti della salute mentale.

6.1. **L'esercizio dell'osservazione di sé stessi**²³

Questo approccio di mindfulness è una pratica di osservazione dei nostri composti interiori e di sperimentazione con essi. È un esercizio di auto-scoperta e di auto-osservazione, che sono entrambi elementi di auto-guarigione e di vita sostenibile. Quando iniziate a sperimentare i sintomi che associate all'ansia, potete usare questo esercizio per incuriosirvi e saperne di più su ciò che state vivendo.

Quando ne avete la possibilità, prendetevi un paio di minuti per voi stessi, lontano da altre persone, in modo da non essere interrotti. Iniziate a prendere nota di come si sente ogni elemento del vostro corpo, come ad esempio le spalle, il collo, lo stomaco o la testa. Non giudicate le sensazioni, osservatele e basta, come se steste osservando un esperimento scientifico e dovrete cogliere tutto. Poi rivolgete l'auto-osservazione ai vostri pensieri. Quali sono i fattori di stress specifici che vi passano per la testa? Cercate di catalogarli, anziché lasciarvi sopraffare da essi. Quando ne avete notato uno, lasciatelo andare, riconoscendo che lo avete "sentito".

Se riuscite a concentrarvi completamente sulle sensazioni corporee e mentali, potreste riuscire a calmarvi, ad esempio rilasciando i muscoli che avete scoperto essere tesi o

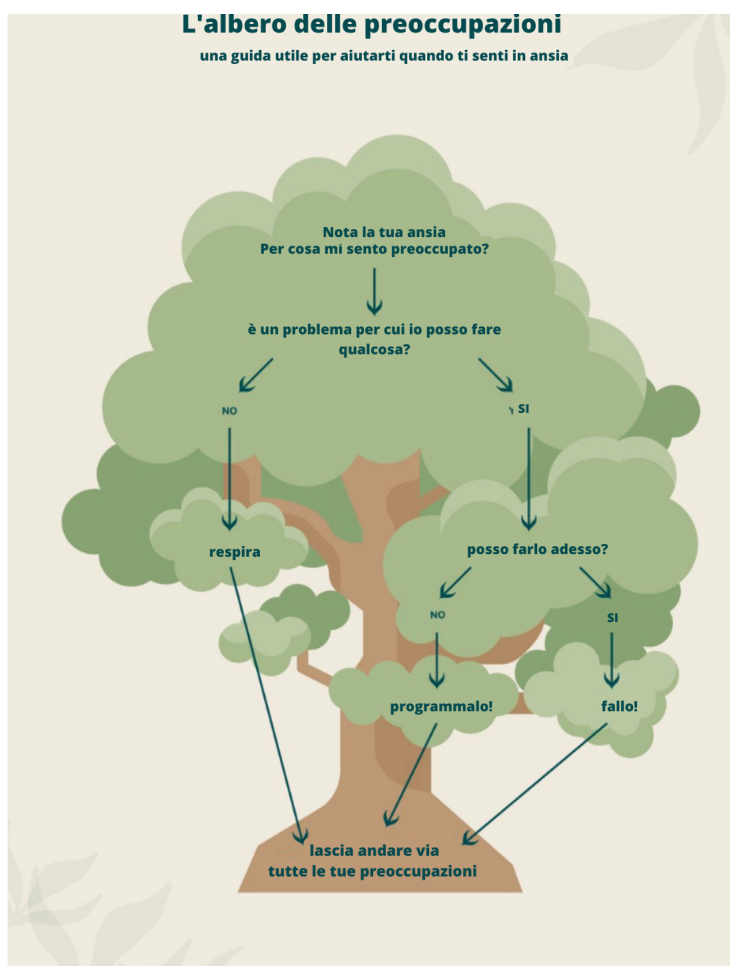
²³ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-recovery/202109/5-mindful-steps-self-observation>

lasciando andare i pensieri invece di trattenerli intensamente. Potrebbero essere necessari alcuni tentativi.

L'atto di auto-osservazione può essere un modo per distogliere la mente dall'ansia e tornare al corpo. Quando siamo in modalità combatti o fuggi, l'ansia ci porta al sicuro, ma se siamo fisicamente al sicuro, questo può essere un modo per valutare il nostro corpo e ritrovare la nostra linea di base.

6.2. L'albero delle preoccupazioni

L'albero della preoccupazione è una tecnica di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) clinicamente riconosciuta, che prevede una serie di fasi decisionali una volta che ci si accorge di essere preoccupati per qualcosa. È un esercizio che può aiutare a prendere una decisione consapevole tra preoccuparsi o fare qualcos'altro. Si tratta di un diagramma di flusso grafico personalizzabile a seconda della persona, ma essenzialmente inizia con la domanda: "Di cosa mi preoccupo esattamente?", poi "Posso fare qualcosa?" e "Posso fare qualcosa in questo momento?". L'albero vi guida a lasciare andare le preoccupazioni quando non si può fare nulla, a fare un piano chiaro se non si può fare nulla in questo momento e a fare qualcosa se c'è qualcosa di utile da fare per la preoccupazione in questo momento. Può aiutare a evitare la ruminazione, cioè il ripetersi degli stessi pensieri ansiogeni senza alcun sollievo. Per altri esempi di esercizi di pensiero seguite il link: <https://cnet.co/3mLzzTf>



6.3. **Esercizi di Respirazione**

Gli esercizi di respirazione sono un ottimo modo per centrarsi e concentrarsi sul momento presente. Quando vi sentite ansiosi per un evento imminente, prendetevi qualche minuto per fare degli esercizi di respirazione profonda e vedrete come vi sentirete meglio.

Ci sono diverse tecniche che si possono provare, ma una delle più semplici è la respirazione diaframmatica. Questo tipo di respirazione impegna il diaframma, un muscolo situato alla base dei polmoni.

1. Seduti in posizione eretta o sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra, spingere l'aria fuori dai polmoni.
2. Posizionate una mano sul petto e l'altra sulla pancia, appena sotto l'ombelico.
3. Inspirate con il naso, lasciando che lo stomaco si espanda, mentre riempiate i polmoni d'aria. Dovreste sentire lo stomaco che si solleva mentre ispirate.
4. Espirate lentamente attraverso la bocca, lasciando che lo stomaco ricada verso il basso mentre l'aria lascia i polmoni.
5. Ripetete il procedimento più volte, finché non vi sentite più tranquilli.

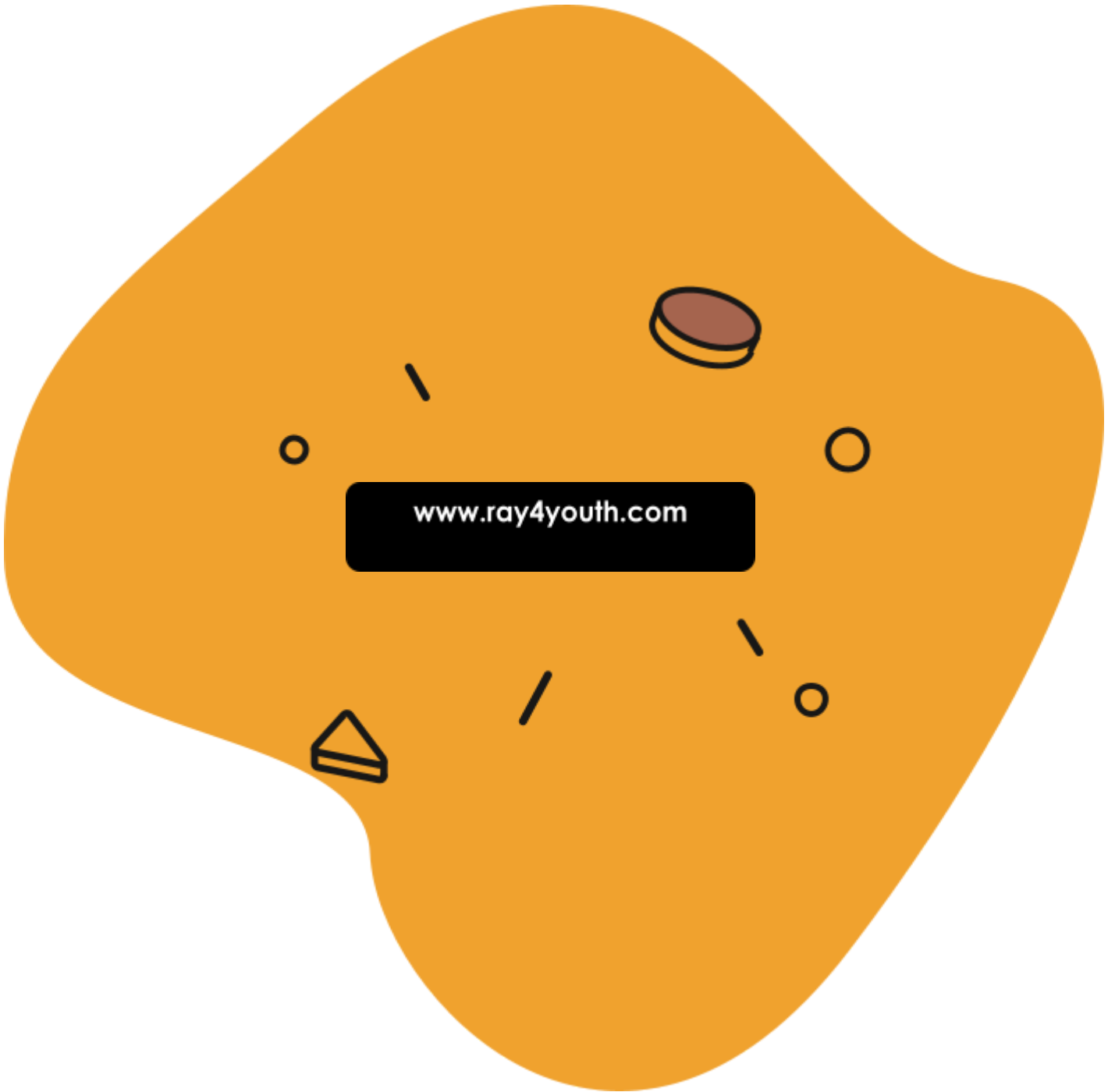
6.4. **Mindful Walking**

La *Mindful walking* è un ottimo modo per fare esercizio fisico e concentrarsi sul momento presente. Tutto ciò che serve è un luogo dove camminare e scarpe comode. Si può provare a percorrere un sentiero naturale, una passeggiata in riva al mare o al fiume, o semplicemente in un luogo in cui ci si sente a proprio agio e in pace. È meglio trovare un luogo in cui non si venga interrotti e scegliere un percorso che si conosce bene, in modo da potersi concentrare su ciò che ci circonda e non su dove si sta andando.

Mentre camminate, prestate attenzione al vostro corpo. Notate come si sentono i piedi quando toccano il suolo, come si muovono le gambe e la sensazione del respiro che entra ed esce dai polmoni. Mentre camminate, prestate attenzione a ciò che vi circonda. Notate i panorami, i suoni e gli odori intorno a voi. Se la mente inizia a vagare, riportatela delicatamente al momento presente.

Quando avete finito di camminare, prendetevi qualche minuto per riflettere sulla vostra esperienza. Come vi siete sentiti ad essere così presenti? Cosa avete notato che non avreste notato se non aveste prestato attenzione?

Altre attività per adolescenti e giovani sono disponibili nel seguente link:
<https://bit.ly/41uQrwM>



www.ray4youth.com



Funded by
the European Union