

A decorative graphic on the left side of the page consisting of several yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, fan-like pattern.

Nadia Lutsan, Anna Struk

# **Una guida pratica su come affrontare lo stress**

Consigli per gli adolescenti

## Come aiutarsi da soli con lo stress?

1. Cambia la tua attenzione e sposta l'enfasi sul mondo esterno: guarda cosa ti rende felice: come sboccia la natura, i suoni del vento, il fruscio delle foglie e il canto degli uccelli in un parco tranquillo. Concentrati su ciò che vedi e senti in questo momento. Trascorri più tempo all'aria aperta. Prendi l'abitudine di passeggiare nella foresta o nel parco per un'ora al giorno.
2. Fai sport: non è necessario andare in palestra, bastano esercizi mattutini e una corsa leggera. È previsto un supplemento giornaliero.
3. Fai un viaggio: per le strade della tua città natale, nuove impressioni ed emozioni positive ti aiuteranno a distrarti, almeno per un po'.
4. Trova il tuo hobby preferito: è un ottimo antistress. Chiediti: cosa mi piace fare? Puoi scrivere poesie, cucire, lavorare a maglia, cucinare capolavori culinari o studiare psicologia. Ora, inizia senza indugio. Questo ti renderà più calma e felice.

Durante la guerra, una persona può sentirsi scioccata, arrabbiata, depressa, avere sbalzi d'umore e difficoltà a dormire. Si tratta di una normale reazione psicologica allo stress...

1. Comunica con i tuoi parenti e le persone a te vicine: sostienili in questo momento difficile. È molto importante sia per loro che per te. Questo ti permetterà di sfogarti e parlare. Prenditi cura degli altri. In questo momento, qualsiasi aiuto è appropriato e necessario.

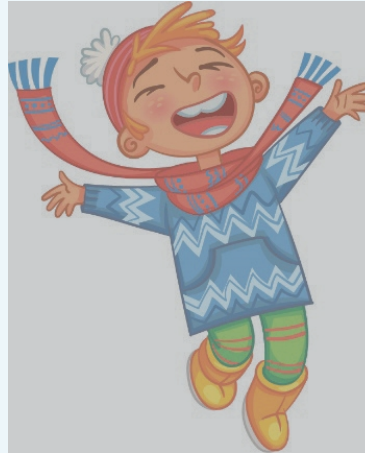
2. Fate un bagno: un bagno caldo serale con sale marino e oli essenziali rilassanti vi garantirà un relax totale e, soprattutto, un sonno tranquillo e salutare.
3. Sorridi più spesso: le persone sorridono in risposta agli eventi, e non sempre positivi. Anche se il sorriso è considerato un segno di gentilezza, compassione o gioia, aiuta a calmarsi in una situazione pericolosa. La risata è la migliore prevenzione dello stress.
4. Smettete di commiserarvi: sarebbe meglio capire che la vita ha momenti buoni e momenti cattivi. Siate grati per ciò che avete. La gratitudine è un ottimo modo per evitare lo stress. Invece di una costante insoddisfazione, troverete gioia in ciò che avete.
5. Sogna e fantastica: nella psicologia positiva esiste una tecnica chiamata «visualizzazione». La sua essenza è quella di sognare ciò che desideri e farlo con piacere e al tempo presente. Questo ti aiuterà a ottenere ciò che hai immaginato e a elencare ciò che ti rende felice. Se vuoi cambiare la situazione, devi guardare al futuro ed essere in grado di creare una nuova vita per te stesso con nuove opportunità. Queste attività sono il tuo sollievo dallo stress.
6. Usa le tecniche di visualizzazione: come farlo: chiudi gli occhi e immagina di trovarti in un luogo tranquillo e sicuro, come una spiaggia o una foresta. Perché aiuta: la visualizzazione aiuta ad alleviare la tensione e a calmarsi.
7. Concentrati su ciò che puoi controllare, su ciò che puoi fare qui e ora. Possono essere piccoli compiti o azioni che vanno a beneficio tuo e della tua famiglia.
8. Fai volontariato o aiuta gli altri – Come farlo: aiuta i vicini, i parenti o partecipa a progetti di volontariato. Perché aiuta: aiutare gli altri crea un senso di scopo e migliora l'umore.

## Altri consigli:

Parla delle situazioni stressanti con un adulto di fiducia.



Fai cose che ti rendono felice.



Esprimiti per iscritto.



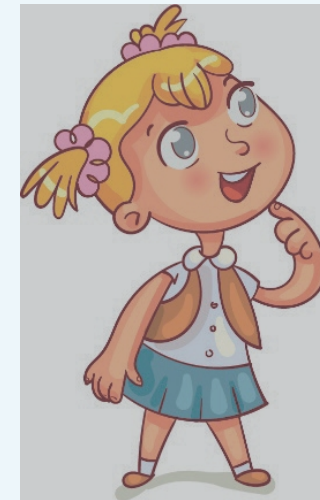
Trascorri del tempo nella natura.



Concentrati sui tuoi punti di forza.



Allena la consapevolezza.



### Consigli per affrontare i momenti di impotenza:

- analizza i tuoi bisogni;
- non svalutare le emozioni;
- siate consapevoli di ciò che vi sta accadendo;
- analizza perché è successo;
- stabilisci ciò di cui hai bisogno;
- pensa a cosa puoi fare per prenderti cura di te stesso.

### Se ti arrabbi:

- Ascolta musica rilassante quando hai bisogno di rilassarti.
- Fai delle pause durante le attività per non affaticarti troppo.
- Abbraccia più spesso i tuoi familiari, i tuoi animali domestici e i tuoi peluche.
- Ricordate a voi stessi che gli insuccessi e gli errori sono normali; impariamo da essi.
- Sorridi più spesso, anche al tuo riflesso nello specchio.
- Disegna le tue paure o preoccupazioni, poi «elimina» simbolicamente il disegno.
- Prima di andare a dormire, immaginati in un luogo sicuro e tranquillo.
- Lascia andare mentalmente ciò che ti preoccupa, ad esempio immaginando delle palline che volano via.
- Pensa a frasi positive, ad esempio: «Sono calmo e sicuro di me».
- Immagina come le tue preoccupazioni si sciolgano come ghiaccio in primavera.
- Prima di affrontare un compito difficile, ripeti mentalmente a te stesso: «Ce la farò!».

Questi consigli ti aiuteranno a rimanere calmo ed equilibrato, a comprendere meglio te stesso e ad affrontare le tue esperienze. Sii paziente con te stesso, studia con impegno e credi in te stesso. E se a volte qualcosa non funziona, è normale. In ogni caso, hai fatto un ottimo lavoro!

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

# Come affrontare lo stress

Four orange rectangular bars of varying heights and widths, arranged in a descending staircase pattern from left to right.

PRESERVARE IL  
BENESSERE  
MENTALE DEI  
GIOVANI  
IN TEMPO DI GUERRA E  
CRISI MIGRATORIA

# HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

1. CHANGE THE FOCUS ON THE OUTSIDE WORLD.





# HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

## 2. TO PLAY SPORTS



**MORNING EXERCISES**



**MORNING RUN**



**FOOTBALL**



**YOGA**



**DANCING WITH FRIENDS**

# X0€ PER AIUTARE bOURSELF VITX STRESSt

## 3. CH6N6E LA FOTO 6NP 50 SU 6 TRJP

TRAVELCN6 VERSO LE COSTE EUROPEE



TCNE NPN AMICI/FANCLY



VIAGGIATORI NEI CARPATI



CYCLCXG TRCP



# HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

## 4. FIND YOUR FAVORITE HOBBY.



**DRAWING**



**COOKING**



**EMBROIDERY**



**SPORT**

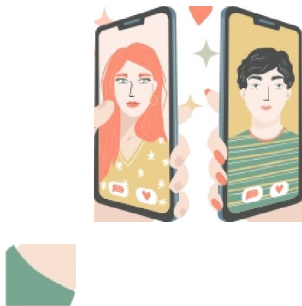


**SINGING**

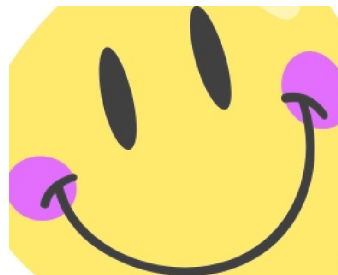
## HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

### 5. COMMUNICATE WITH YOUR FAMILY

ÅNg FgIENgS



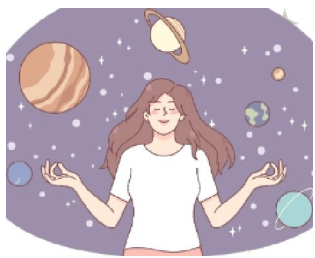
### 6. SMILE MORE OFTEN



### 7. STOP FEELING SORRY FOR YOURSELF



### 8. DgEgM AXD F6NTáSIZE



### 9. CONCENTRATI SU CIÒ CHE PUOI CONTROLLARE



HO€ TO XZLP Y#URS ZLF €WH STRZSS7

ia. voLuxTcE# os xELP oTxc#s:



**ORPHANS**



**MILPARY**



**OLD PEOPLE**



**NATURE**



**ANIMALS**

## FURTHER TIPS:



PARLA CON UN ADULTO DI FIDUCIA



FATE LE COSE CHE VI RENDONO  
FELICI



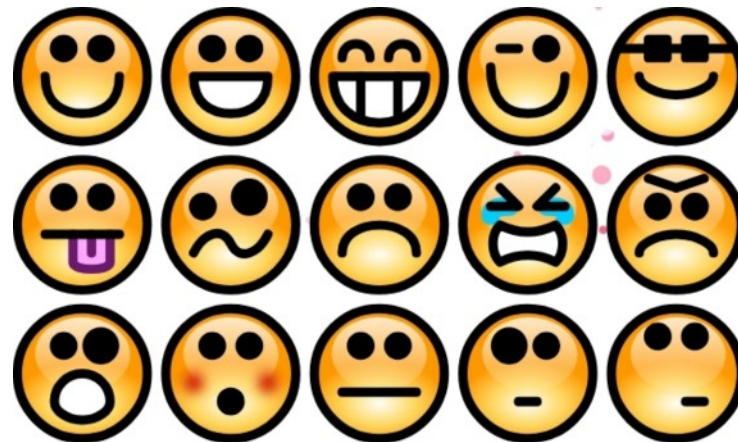
ESPRIMITI I SENTIMENTI

**ATTENTION**

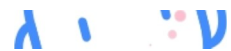
ESERCITATI A ESSERE AUTONOMO



# CONSIGLI POB 0£ALI£0 HWF H0H£LTS OP X£LPL£SSHSSS:



LOVE YOURSEO



"PON7 OEVALUE ENOTIONS

ARALY£E YOUR REED5/NHY  
THC5 HAPPERO•





ABBRACCIA LA TUA FAMIGLIA/I TUOI  
ANIMALI DOMESTICI/I TUOI GIOCATTOLI  
NORE OFTEK

## IF YOU'RE ANGRY:



sNiLc Noftc orTcn AT YouR  
RIFLESSIONE NELLO



Ascolta la musica di Calus

PRIMA DI AFFRONTARE UN  
COMPITO DIFFICILE, DITE A VOI  
STESSI: "POSSO FARLO PF

"LASCIARE ANDARE" I FRATELLI COUT  
SPECCHIO YOU



GLI ERRORI SONO NORMALI, SII LEARI¥ FRON  
**THEM**



IMMAGINA LE TUE PREOCCUPAZIONI CHE SI SCIOGLIONO  
MXE  
US IR SPRING

PRIMA DI ANDARE A BEP, IMMAGINATI  
Trova un posto sicuro. Chiama un posto



