



Emergenza Covid-19

Dott.ssa Claudia Fiorini

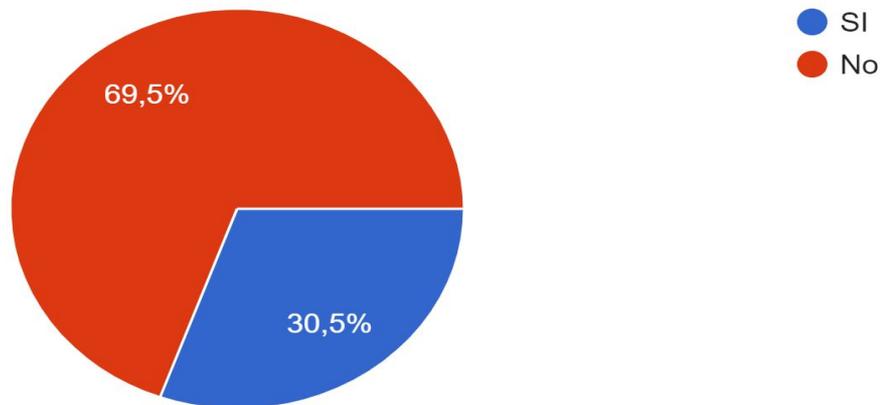
NELL'EMERGENZA

La famiglia diventa il luogo di tutela dei vari componenti, lo spazio nel quale si può recuperare il senso di sicurezza e di appartenenza oggi smarrito.



E' SUCCESSO QUALCHE BRUTTO EVENTO DURANTE LA QUARANTENA

354 risposte



L'emergenza Coronavirus è un periodo di allerta.

L'IMPORTANZA DELLA ROUTINE E DELLE NORMALITA'

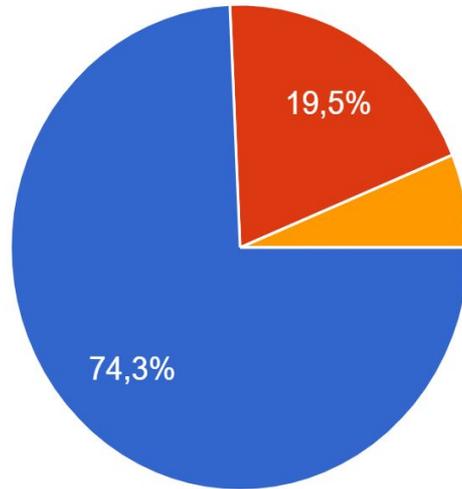
LE ABITUDINI SONO PREVEDIBILI E
FORNISCONO ALL'INDIVIDUO SENSO DI
SICUREZZA E DI CONTINUITA' CON LA
VITA PRECEDENTE ALL'EPIDEMIA

LE ABITUDINI, IN PARTICOLAR MODO GLI
STILI DI VITA, AIUTANO NELLA
REGOLAZIONE ORMONALE VARIATA
DA EMOZIONI DI ALLERTA O DI
DISATTIVAZIONE.



STAI MANTENENDO COLAZIONE/PRANZO E CENA PIU' O MENO AGLI STESSI ORARI?

354 risposte

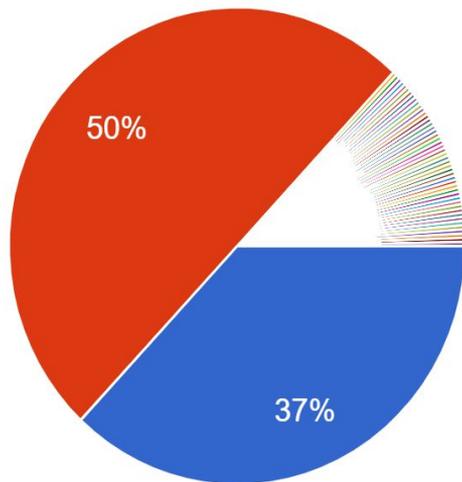


- SI
- NO
- SOLO UN PASTO E' FISSO

**SEROTONINA,
DOPAMINA ED
ESTROGENI**

PIU' O MENO VAI A DORMIRE E TI ALZI ALLA STESSA ORA TUTTI I GIORNI?

354 risposte



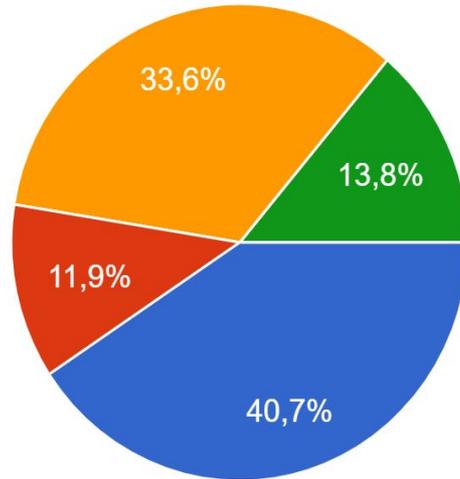
- SI
- No
- vado a dormire sempre alla stessa ora...
- mi sveglio di notte con tanta ansia e ta...
- dipende dagli orari di lezione
- Dipende dagli impegni scolastici o fam...
- vado a letto molto più tardi, anche se...
- Alcune volte no, vado a letto e mi alzo...

▲ 1/6 ▼

SEROTONINA

RIESCI A FARE QUOTIDIANAMENTE ESERCIZIO FISICO?

354 risposte

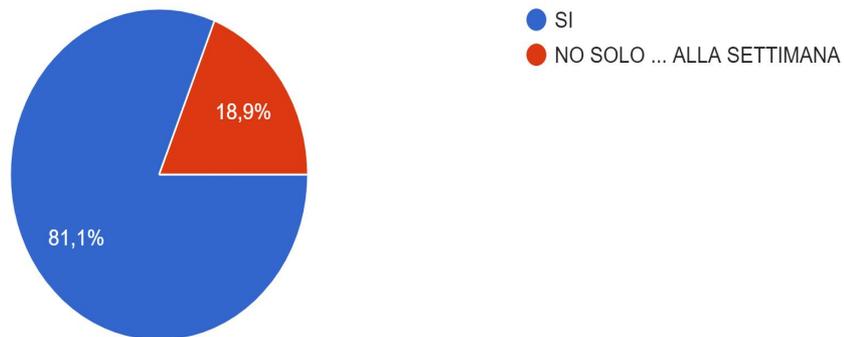


- SI
- No
- LO FACCIAMO ALMENO DUE/TRE VOLTE ALLA SETTIMANA
- SOLO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

**SEROTONINA,
DOPAMINA ED
ESTROGENI**

HAI CONTATTI QUOTIDIANI CON GLI AMICI?

354 risposte



USO DEL CELLULARE

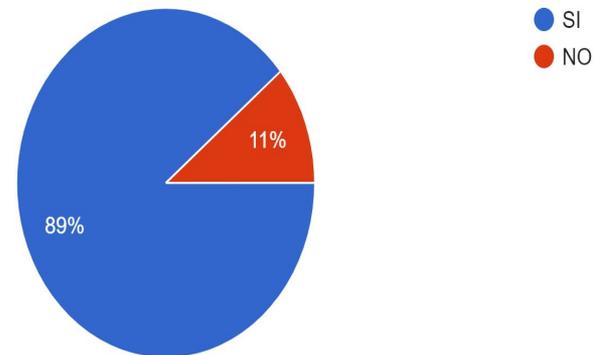
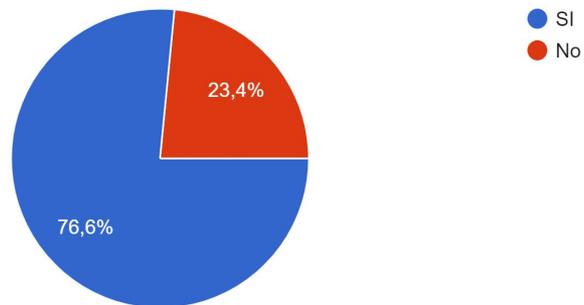
DOPAMINA

FAI VIDEO CHIAMATE?

354 risposte

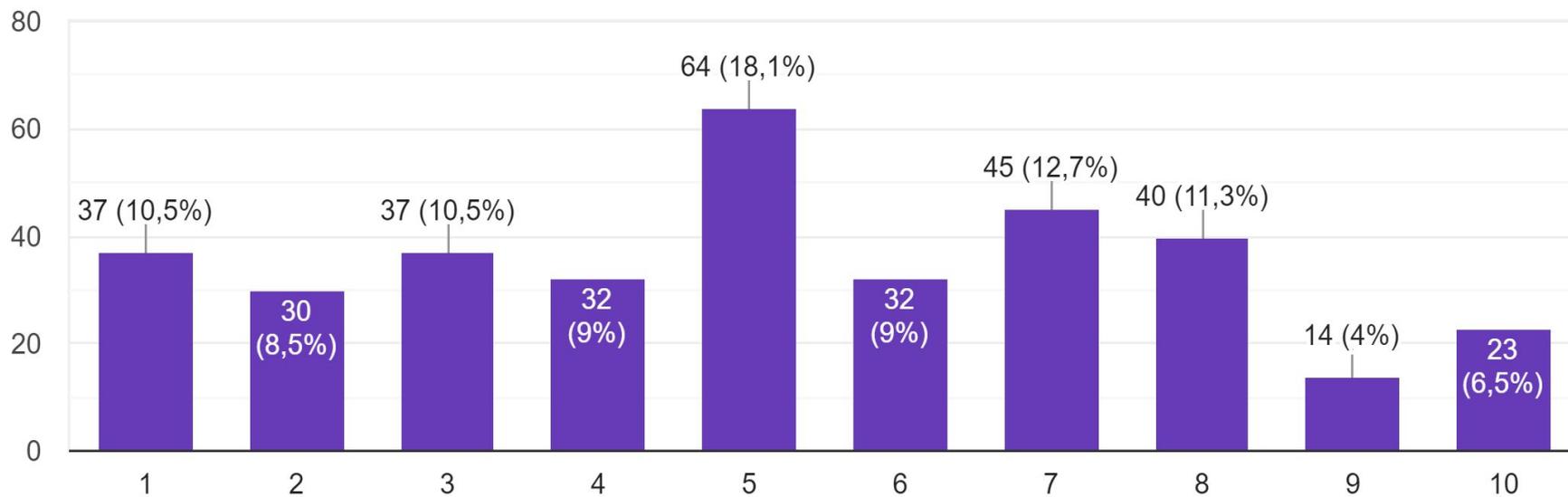
LE CONNESSIONI CON GLI ALTRI, ESTERNI ALLA FAMIGLIA, SONO SODDISFACENTI?

354 risposte



GUARDI LE NOTIZIE GIORNALMENTE?

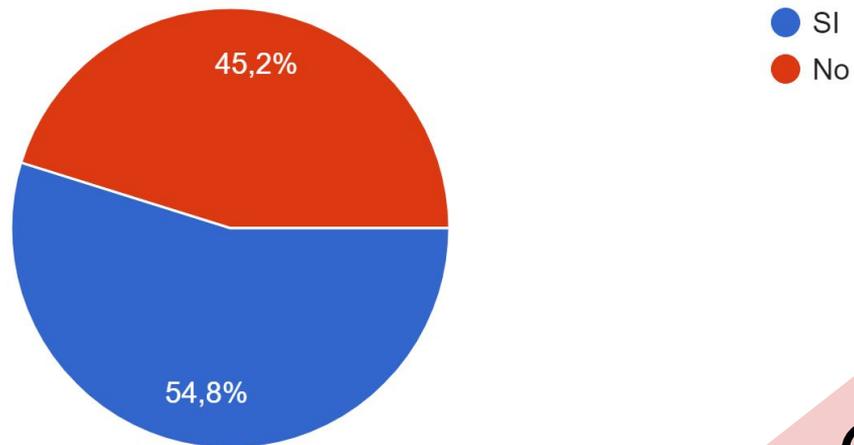
354 risposte



LE EMOZIONI DI ALLERTA: PAURA E RABBIA

ULTIMAMENTE TI SENTI PIU' NERVOSO, IRRITATO O ARRABBIATO?

354 risposte

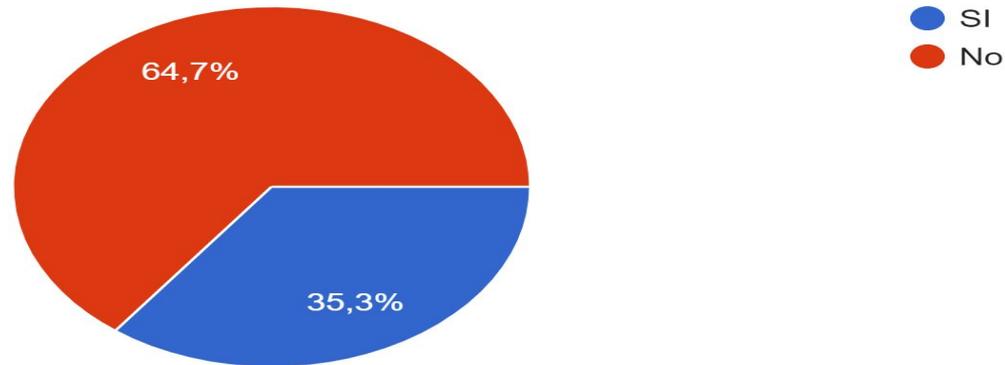


**CORTISOLO E
ADRENALINA**

LA FAMIGLIA DEVE OFFRIRE SICUREZZA NONOSTANTE ANCHE GLI ADULTI SIANO PREOCCUPATI E NERVOSI

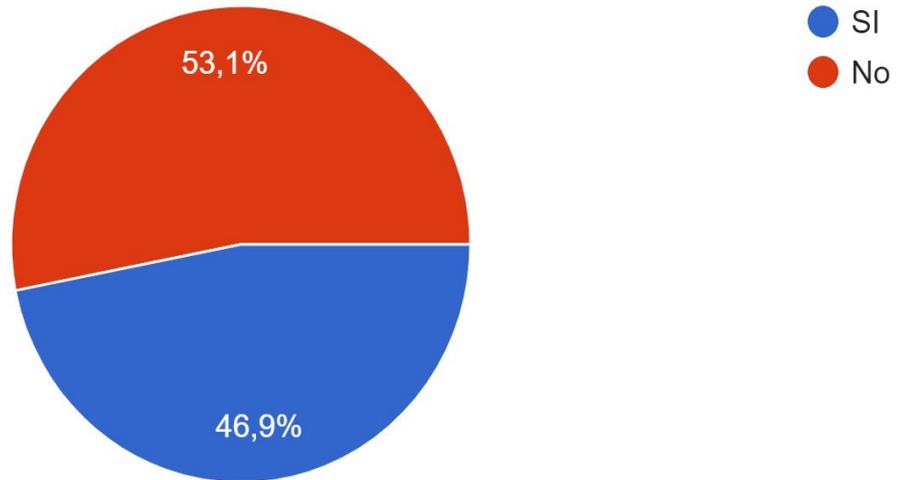
DURANTE QUESTA QUARANTENA GLI EPISODI DI SCONTRO/LITE IN FAMIGLIA SONO AUMENTATI?

354 risposte



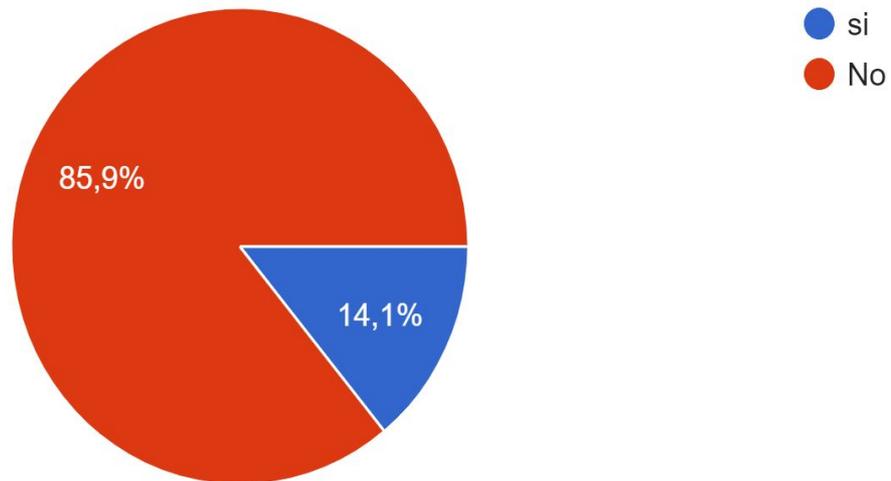
HAI PAURA AD USCIRE DI CASA? O LAVI SPESSO LE MANI E GLI OGGETTI?

354 risposte



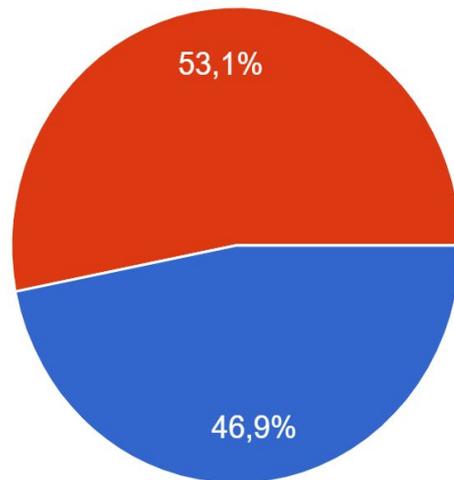
Nelle ultime settimane tendi a fare ripetutamente incubi notturni?

156 risposte



TENDI A MANGIARE MOLTO DI PIU?

354 risposte



● SI
● NO

IL CIBO TRA NORMALITA' E PIACERE



L'IMPORTANZA DI CONDIVIDERE LE EMOZIONI

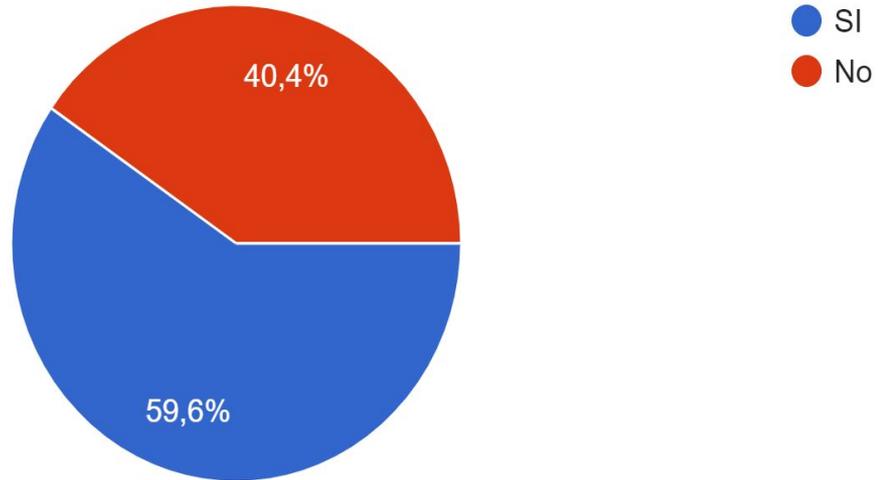


Quando esprimiamo emozioni e pensieri abbiamo l'opportunità di scoprire che anche i nostri cari stanno provando e convivendo con emozioni difficili. E' proprio così che anche i più piccoli impareranno a riconoscere, sperimentare e parlare delle proprie emozioni.

QUALCHE STRUMENTO
PERSONALIZZATO

RIESCI AD IMAGINARE IL TUO PROSSIMO FUTURO?

354 risposte

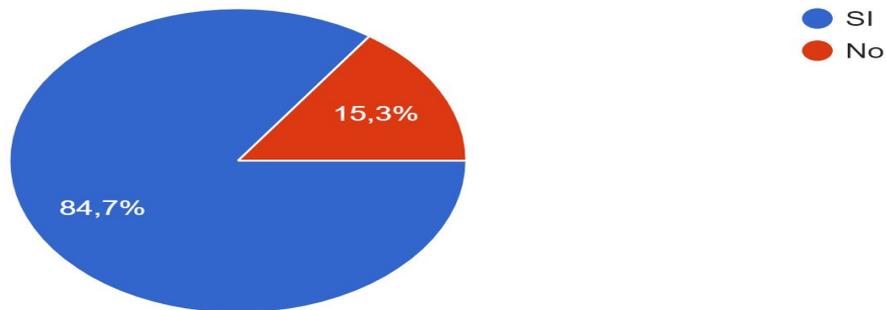


RISPETTARE GLI SPAZI INDIVIDUALI

MAI COME PRIMA LE PORTE CHIUSE DEGLI
ADOLESCENTI ASSUMONO UN SIGNIFICATO. LA
POSSIBILITÀ DI AVER UN LUOGO IN CUI POTER
STARE PER TRASCORRERE IL TEMPO. UN TEMPO
DILATATO CHE SCORRE LENTAMENTE

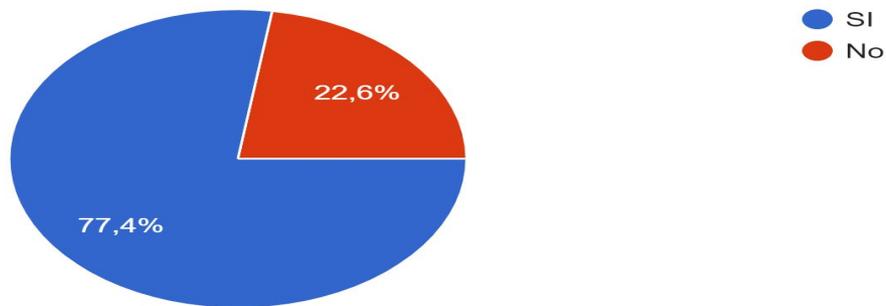
HAI TROVATO UN MODO PER CALMARTI O RIMANERE TRANQUILLO?

354 risposte



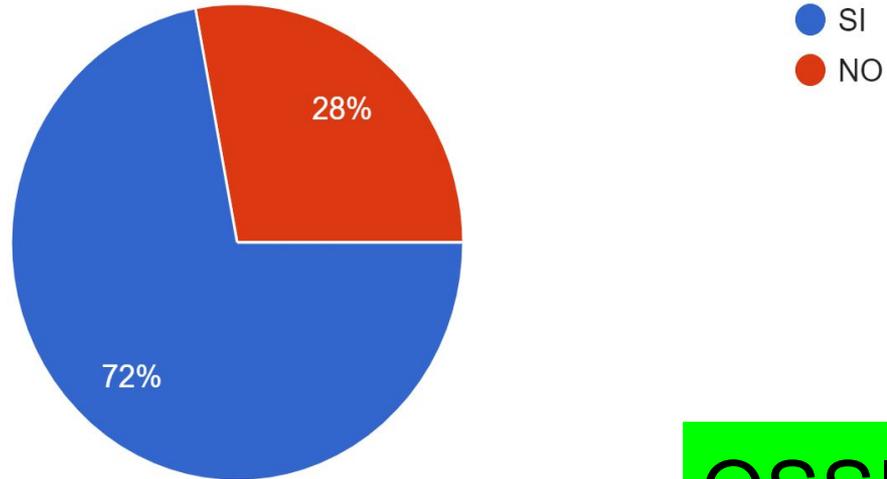
HAI UN LUOGO O UNO SPAZIO IN CASA NEL QUALE PUOI RIMANERE DA SOLO?

354 risposte



C'E' UN MOMENTO DI COCCOLE CON QUALCUNO DELLA FAMIGLIA?

354 risposte



OSSITOCINA

GIOCHI DA TAVOLO
CINEMA E POP CORN
LAVORETTI DI CASA
MOMENTI DI
CONDIVISIONE

... ANCHE LA COPPIA
NECESSITA DEI SUOI
SPAZI.....



IN ARRIVO LA FASE 2... UN LENTO RITORNO ALLA NORMALITA'

E' UNA FASE DI ADATTAMENTO, OGNUNO DI NOI HA TEMPI
DIVERSI DI ADATTAMENTO MA
INCOMINCIAMO AD ALLONTANARCI DA CASA PER
RITROVARE SICUREZZA ANCHE FUORI

OGNI DIFFICOLTA' CI REGALA UN
GIOIELLO PREZIOSO CHE PUOI
SEMPRE PORTARE CON TE

