Manuale di istruzioni




# Manuale di istruzioni

## Scopri cosa si nasconde dietro i tuoi pensieri

Pensieri, emozioni e comportamenti:
una guida per capire cosa succede
e quali strumenti puoi usare.

Piacere di conoscerti
**Siamo Serenis:** il centro medico online per il **benessere fisico e mentale.**
**Lavoriamo con migliaia di professionisti sanitari: psicologi, medici, nutrizionisti e non solo.**

# Cosa stai leggendo

Spesso si dice che la mente è una macchina: questo è il libretto delle istruzioni.
Un modo per capire cosa c'è dietro i tuoi pensieri e aiutarti ad affrontare meglio questo periodo della tua vita.

C'è solo un problema:
nessuno legge i libretti delle istruzioni.

Molto spesso sono noiosi e difficili da capire.
Per questo abbiamo tagliato le parole inutili e usato parole semplici.
Non devi per forza leggere in sequenza: apri la pagina che ti serve nel momento in cui ti serve.

## Trova il tuo capitolo



01 **Il motore**
Ansia e rabbia

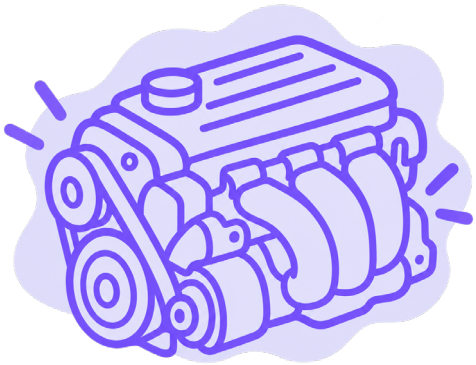
02 **Il navigatore**
Voti e compiti rimandati

03 **Il cruscotto**
Aspettative e immagine di sé

04 **Il paraurti**
Bullismo e alleati

05 **Gli specchietti**
Esclusione e rifiuto

# 01 Il motore



**Leggi questa sezione se:**

- **Hai dormito male per il pensiero dell'interrogazione**
- **Ti capita di stare male prima di una verifica (stare male davvero, non per strategia)**
- **Ti capita di esplodere per cose piccole e poi te ne penti**
- **Quando ti dicono "calmati" non ti calmi per niente**

### Come funziona

Negli ultimi anni il tuo cervello è cambiato parecchio, e continua a farlo. Le parti che ti aiutano a fermarti, riflettere e controllare gli impulsi stanno ancora maturando e imparando a lavorare insieme.

Il risultato: quando le emozioni sono molto forti, è come se avessi un motore da corsa e i freni di un'utilitaria.

## A volte il motore va su di giri

### Cosa succede

Il giorno di un'interrogazione importante, il corpo può mandare segnali antipatici: il cuore accelera, lo stomaco si stringe, le mani sudano, la mente può tirare fuori pensieri come "non so niente", "farò schifo".
Spesso si tratta di ansia (in particolare di ansia legata alla prestazione). La tua mente capisce che stai per affrontare una prova importante e si prepara a farlo. Ma a volte si prepara troppo. Saperlo è il primo passo per abbassare i giri.

### Cosa puoi fare

1. La respirazione lenta. Inspira contando fino a 4, espira contando fino a 6: fallo per due o tre minuti prima di entrare in classe o prima che ti consegnino il foglio. Sembra inutile, ma non lo è: espirare un po' più a lungo può aiutare il corpo a rallentare.

2. Prendi le distanze dal pensiero, ma non cacciarlo. Quando pensiamo che andrà tutto male, il primo istinto è convincerci che andrà tutto bene. Solo che non ci crediamo mai fino in fondo. Prova invece a dirti: "la mia mente sta producendo il pensiero che andrà tutto male".
   Ti permette di fare un passo indietro, creando un po' di spazio tra te e quello che stai pensando.

## Altre volte si accende all'improvviso

### Cosa succede

Qualcuno ti provoca o ti critica. E tu non ci vedi più: passi da zero a cento in pochi secondi. È come se il motore accelerasse così tanto che frenare diventa molto più difficile.
Per questo può servire prima abbassare un po' i giri.

### Cosa puoi fare

1. Prima raffredda il corpo. Acqua fredda sul viso o sui polsi, appoggia i piedi a terra e sentine il peso, respira lentamente. Quando il corpo rallenta, può diventare più facile mettere ordine nei pensieri.
2. Quando torni in te, indaga. Spesso, insieme alla rabbia, ci sono anche altre emozioni. Prova a chiederti quali altre emozioni stavi provando in quel momento: dare un nome a quello che hai sentito può aiutarti a capire cosa è successo e a reagire meglio la prossima volta.

# 02 Il navigatore



**Leggi questa sezione se:**

- **Dopo un voto basso metti in dubbio le tue capacità**
- **Fai fatica a smettere di pensarci**
- **Trovi sempre nuove scuse per rimandare i compiti**
- **Più aspetti, più ti senti in colpa, e più diventa difficile iniziare**

## Come funziona

In un certo senso, il nostro cervello somiglia a un navigatore. Riceve delle informazioni dall'esterno, le elabora e ci dice quale strada seguire. Il problema è che lo fa tutto il giorno, e per risparmiare energia ogni tanto prende delle scorciatoie.
Alcune di queste scorciatoie si chiamano distorsioni cognitive. Ce ne sono tantissime, e qualcuna di sicuro la conosci già. Ad esempio la "catastrofizzazione": prende un piccolo problema e lo fa diventare enorme. O la "generalizzazione": prende un singolo evento e ti convince che quella cosa ti definirà per sempre.

## Gestire i brutti voti

### Cosa succede

Un voto basso è solo un voto basso. Ma a volte la mente prende questo dato, che è vero in una determinata materia e in un determinato giorno, e lo trasforma in un simbolo. La prova del fatto che non sei all'altezza e che fallirai sempre. E questa è una conclusione molto più grande del dato da cui parte.

### Cosa puoi fare

1. Cambia il verbo. Invece di dire "sono sbagliato", prova a dire "ho sbagliato". Cambia tanto: separa quello che hai fatto da quello che sei.

2. Cambia qualcos'altro. Cerca di capire come hai preparato la verifica e modifica il piano per la prossima volta. Cosa succede se prendi appunti in modo diverso? Se chiedi all'insegnante su cosa devi lavorare? Se stabilisci in anticipo i momenti in cui studiare?

## Rimandare un po' di meno

### Cosa succede

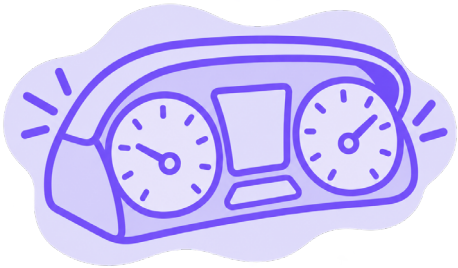
Rimandare i compiti difficili non è necessariamente segno di pigrizia. Forse il navigatore ha trasformato una strada lunga, difficile o noiosa in una strada da evitare, e ti ha proposto un percorso alternativo. Che però non ti porta da nessuna parte.

### Cosa puoi fare

1. Prova la regola dei 5 minuti. Impegnati a lavorare sul compito anche solo per 5 minuti, con il permesso di fermarti quando vuoi. È un trucco: difficilmente finirai in 5 minuti. Ma il punto non è finire, è iniziare: spesso è la parte più difficile.

2. Non aspettare di avere voglia: puoi iniziare anche senza. A volte la voglia arriva dopo. Altre volte no, magari perché ci sono tante cose più divertenti e attraenti da fare che studiare. Ma ogni tanto, se la materia ti piace, quando prendi il ritmo puoi addirittura divertirti.

# 03 Il cruscotto



**Leggi questa sezione se:**

- **Pensi che l'affetto dei tuoi genitori dipenda dai voti che prendi**
- **Non riesci a capire cosa vogliono da te**
- **Non ti piaci, eviti lo specchio, gli spogliatoi, le foto di gruppo...**
- **Ti sembra di essere in anticipo o in ritardo rispetto agli altri**

## Come funziona

Le auto sono piene di strumenti che ci dicono come stiamo andando: velocità, temperatura, chilometri fatti, eccetera. La mente fa la stessa cosa e costruisce quella che chiamiamo autostima: la valutazione complessiva che una persona si dà da sola.
Per capire come stiamo andando, raccogliamo informazioni da tante parti.
L'importante è non usare un solo indicatore per decidere quanto vali. Un voto, il tuo aspetto o quello che pensano gli altri possono dirti qualcosa, ma non raccontano tutto di te.

## Misurare l'affetto in base ai voti

### Cosa succede

A volte capita di pensare: "se non porto a casa buoni risultati, deludo i miei; se deludo le persone che mi stanno vicino; non mi vorranno più bene". È un pensiero più comune di quello che pensi, anche se raramente se ne parla ad alta voce.
E nasce dal fatto che la spia del valore personale è tarata sui risultati scolastici, invece che su di te.

### Cosa puoi fare

1. Fai questo esercizio. Prendi un foglio e dividilo in due colonne. Da un lato scrivi cosa i tuoi genitori si aspettano da te. Dall'altro scrivi cosa vuoi tu. A volte gli obiettivi coincidono, a volte no. E se non coincidono, non significa che uno di voi si stia per forza sbagliando.

2. Confronta il dato con la realtà. Pensa all'ultima volta in cui hai preso un voto basso: come hanno reagito i tuoi? Prova a distinguere quello che è successo davvero da quello che temi possa succedere. E se ti accorgi che la paura di deluderli è forte, o che il loro modo di reagire ti fa stare male, parlane con loro oppure, se non te la senti, con un altro adulto di cui ti fidi.

## Misurare l'aspetto in base a un modello esterno

### Cosa succede

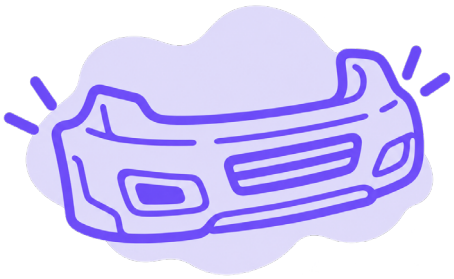
Durante l'adolescenza il corpo cambia in fretta: altezza, peso, forma, voce, pelle. E lo fa a ritmi diversi per ognuno.
Se il tuo strumento di misura è tarato sul corpo di un compagno, di una influencer o di un modello estetico predefinito, il dato che leggi sarà sempre sbagliato.

### Cosa puoi fare

1. Sposta l'attenzione dal giudizio alla funzione.
Invece di chiederti "il mio corpo è bello o brutto?", pensa a cosa ti permette di fare: correre, ridere, abbracciare le persone a cui tieni, ballare, recuperare le energie quando ti serve. Non è mica poco.

2. Nota quando ti guardi da fuori invece che da dentro.
Se ti accorgi di pensare al tuo corpo come se lo stesse guardando qualcun altro ("cosa penseranno vedendomi così"), fermati e concentrati su quello che pensi tu.

# 04 Il paraurti



**Leggi questa sezione se:**

- Ti prendono di mira e non sai come reagire
- Ti senti in colpa perché non fai abbastanza per difendere i tuoi compagni
- Ti hanno detto "dillo a un adulto" ma pensi che non funzionerà
- Ti hanno detto "ignoralo e si stancherà", ma per te non funziona

### Come funziona

Il paraurti esiste per limitare i danni degli scontri accidentali.
Ma se qualcuno ci tampona apposta, a tutta velocità, può fare poco: e naturalmente la colpa non è sua.
In questa sezione parliamo di bullismo, che non è mai colpa di chi lo subisce.
C'è un veicolo più aggressivo e pesante che prende di mira altri veicoli, di proposito.
A volte lo fa per guadagnare status, visibilità e popolarità.
A volte per trasferire ad altri quello che ha vissuto in famiglia.
E altre volte non c'è una ragione così chiara.

## Se hai subito bullismo

### Cosa succede

La prima cosa che devi sapere è che non c'è nulla di sbagliato in te. Niente in te giustifica un'aggressione, anche se a volte la nostra mente ci fa credere il contrario. Inventarsi una ragione "valida" è più facile che accettare di essere presi di mira senza motivo.

### Cosa puoi fare

1. Parlane con un adulto di cui ti fidi. Potresti pensare che sia una cosa da deboli, o che peggiori le cose: non è così. Hai bisogno di alleati e gli adulti sono le persone con gli strumenti più efficaci. Anche i compagni ti possono aiutare: se ne hai la possibilità, cerca di stare in gruppo.

2. Se ti senti al sicuro, rispondi con una frase breve e ferma. Tono calmo, senza alzare la voce, e parole chiare.
   Se invece non ti senti sicuro a farlo, puoi anche allontanarti ed evitare il confronto. Non reagire mai fisicamente.

## Se vedi qualcuno che subisce bullismo

### Cosa succede

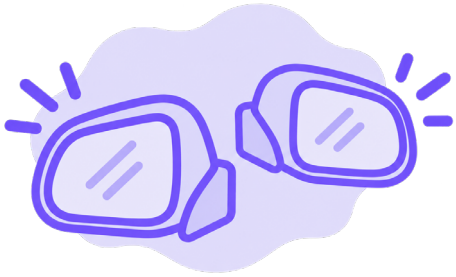
Non sentirti in colpa se non intervieni subito.
Quando si è in tanti, può capitare di pensare che sarà qualcun altro a fare qualcosa. Ma il gruppo può anche essere un punto di forza: potete chiedere aiuto insieme e farvi sentire. Questo può rompere il silenzio che permette al bullismo di continuare.

### Cosa puoi fare

1. Parlane con un adulto di cui ti fidi. È una delle cose più efficaci che puoi fare, e prima la fai meglio è.
   In più, farlo insieme ad altri è più sicuro e più efficace.

2. Resta vicino a chi ha subito il bullismo. Bastano cose semplici. Anche solo chiedere se sta bene può aiutare chi ha subito bullismo a sentirsi meno solo, anche se l'effetto non è sempre lo stesso per tutti.

# 05 Gli specchietti



**Leggi questa sezione se:**

- **Ti hanno escluso da un evento o da una chat**
- **Avete litigato e hai paura che non troverai più un'amicizia così importante**
- **Ti hanno lasciato o rifiutato e stai male, anche se cerchi di nasconderlo**
- **I tuoi minimizzano quello che provi perché "sei giovane, passerà"**

### Come funziona

Gli specchietti ti dicono chi ti segue da vicino, chi sta viaggiando con te.
Le persone a cui teniamo occupano più o meno stabilmente uno di questi specchietti.
Quando un rapporto importante si rompe, all'improvviso o dopo tanta strada insieme, è come vedere quel veicolo sparire all'improvviso: in questi momenti, nel cervello si attivano alcuni circuiti coinvolti anche quando proviamo un dolore fisico.

## Quando ti escludono

### Cosa succede

Fa male perché ci siamo evoluti stando in gruppo, e se ci buttano fuori dal gruppo possiamo provare ansia, tristezza e insicurezza. Isolarsi può essere il primo istinto, ma non è una grande idea.

### Cosa puoi fare

1. Non rimuginare su quello che è successo. È normale cercare una spiegazione, ma non sempre la troverai. Continuare a pensarci per ore, facendo ipotesi su ipotesi, non ti aiuterà.

2. Entra in un altro gruppo. Inizia da uno sport, da uno strumento musicale, o da un corso per trovare un ambiente che rispecchi i tuoi interessi veri.
Non farlo soltanto per trovare un gruppo.
Fallo innanzitutto per te: il resto verrà di conseguenza.

## Quando qualcuno cambia strada

### Cosa succede

Fa male perché il rifiuto colpisce l'autostima, e spesso ci coglie di sorpresa: lo subiamo senza poterci fare niente.
Ma se impariamo a guidare in modo diverso possiamo imparare tantissime cose.

### Cosa puoi fare

1. Non minimizzare e non distrarti a tutti i costi.
Sono due modi diversi di evitare quello che senti.
In questo momento hai il diritto di stare male:
devi solo ricordare che questo momento passerà.

2. Distingui il rifiuto dal tuo valore.
Essere rifiutati da una persona non è una misura di quanto vali. Dice qualcosa su quello che quella persona prova o può offrirti in quel momento, ma non racconta tutto di te.

## Fonti

Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). In action and in motion: A review of body functionality research and its relevance for body image. Body Image, 37, 258–272.
https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.08.013

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111–126.
https://doi.org/10.1196/annals.1440.010

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. Science, 302(5643), 290–292.
https://doi.org/10.1126/science.1089134

Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C., & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. Nature Neuroscience, 2(10), 861–863.
https://doi.org/10.1038/13158

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford Press.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421–428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford Press.

Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe, 13(4), 298–309.
https://doi.org/10.1183/20734735.009817

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. Journal of Research on Adolescence, 31(4), 1083–1101.
https://doi.org/10.1111/jora.12688

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.
https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Torrisi, S. J., Lieberman, M. D., Bookheimer, S. Y., & Altshuler, L. L. (2013). Advancing understanding of affect labeling with dynamic causal modeling. NeuroImage, 82, 481–488.
https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.06.025

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.
https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

Dir. san: Dott. M. Szathvary (PD 11336)




## Scopri cosa si nasconde dietro i tuoi pensieri

Se il dolore non passa, o inizi a pensare che la tua vita
non abbia più senso, parlane subito con un adulto di cui ti fidi.
**Ti aiuterà tantissimo, anche se pensi di no**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA SMONTARSI LA TESTA
Tel: 340 5052636 (dal lunedì al venerdì 9.00 - 13.00)
E-mail: **smontarsilatesta@progettididattici.it**

un progetto di NEWAYS
promosso da serenis