

Perché provo ansia?

Una parte del tuo cervello si chiama amigdala. La sua funzione è quella di proteggerti. Ma a volte lavora troppo. Può dire al tuo cervello che c'è un pericolo anche quando sei al sicuro. Questo ti fa provare ansia. Quando ti senti così, puoi imparare ad aiutare il tuo cervello a concentrarsi e a calmarsi. Prova a seguire i passi indicati qui sotto.

Il conto alla rovescia per calmarsi



Fai

5

respiri
profondi.



Conta lentamente

4

fino a ogni volta
che espi.



Nomina

3

cose che puoi
sentire, toccare e
vedere.



Nomina

2

sensazioni
che stai
provando.



Parla con

1

adulto di ciò
che provi.