Cosa mi salta in mente?

guida facile

leggerefacile

Cosa mi salta in mente?

un progetto di:
La Bottega S.C.S. - Paradigma S.C.S.

testi di:
Elena Bellafemina, Psicologa
Chiara Del Giudice, Psicologa

revisione a cura di:
Gianluca Borio

progetto grafico e illustrazioni di:
Foehn snc - Torino

con il contributo di:
Associazione “Il Bandolo”

A COSA SERVE QUESTA GUIDA?

Questa guida vuole dare a tutti qualche informazione
per **capire meglio**
quello che succede dentro di noi
e quello che succede alle persone intorno a noi.

Questa guida parla di **emozioni, sensazioni,**
di piccoli **episodi** che viviamo tutti i giorni.

In queste pagine leggerete
che **in alcuni momenti è normale**
essere un po' tristi o un po' agitati.
Leggerete che non c'è nulla di strano
e che capita davvero a tutti.

Il modo in cui ci sentiamo è molto importante
per capire se stiamo bene
e per scegliere di fare delle cose
che ci fanno stare bene.

Questa guida parla anche di quelle persone
che provano le nostre stesse sensazioni o emozioni,
ma in modo un po' più forte
o per più tempo.

Questa guida spiega per esempio
cosa sono **le preoccupazioni** e **la malinconia**.

La guida spiega che ansia e depressione sono parole
che non fanno paura,
ma sono parole che ci raccontano
come sta una persona.

A volte infatti sentiamo queste parole
da qualche adulto vicino a noi,
ma non sappiamo bene cosa vogliano dire.

In queste pagine
troverete delle spiegazioni molto semplici
per capire un po' meglio di cosa si tratta.

COME LEGGERE QUESTA GUIDA

La guida è scritta in modo semplice e chiaro.

È scritta seguendo alcune regole
che si chiamano "Linee guida europee di lettura facilitata".

Nelle pagine della guida ci sono molte immagini.
Le immagini ci aiutano a capire meglio di cosa stiamo parlando.

Nelle pagine di questa guida
alcune parole e frasi sono molto importanti.

Queste parole e frasi importanti
a volte sono scritte in **grassetto**.

**Alcune frasi della guida sono dentro una cornice
come le ultime righe di questa pagina.
Le parti colorate dentro una cornice
spiegano meglio alcune parole importanti
e spiegano in modo semplice alcune parole difficili.**

Capitolo 1

Quando ci sentiamo al sicuro

A tutti noi piace stare tranquilli.

Siamo tranquilli
quando ci piacciono il posto in cui siamo
e le persone che abbiamo vicino.
E non vorremmo essere da nessun'altra parte.

Siamo tranquilli
quando ci piace cosa stiamo facendo
e non vorremmo fare un'altra cosa.
Per esempio siamo tranquilli
quando leggiamo un libro che ci piace
o quando giochiamo con i nostri amici
e stiamo bene.

Siamo tranquilli
quando ci sentiamo al sicuro.

COSA VUOL DIRE SENTIRSI AL SICURO?
Ci sentiamo al sicuro
quando non abbiamo paura.
Oppure quando proviamo paura
ma abbiamo vicino a noi una persona
che sappiamo che ci può proteggere.

Quando siamo tranquilli il nostro corpo è rilassato.
Cioè sentiamo il nostro **cuore** battere calmo nel petto.
E mentre respiriamo,
sentiamo la nostra **pancia** che si gonfia e si sgonfia,
come un palloncino.

A volte invece non siamo tranquilli
e possiamo **avere paura**.
Abbiamo paura quando vediamo qualcosa
che ci fa sentire **in pericolo**
o che ci fa star male.

PERSONE DIVERSE, PAURE DIVERSE

Una persona può avere paura
quando si avvicina un cane grande che non conosce.
Un'altra persona invece può avere paura
di litigare con un amico.

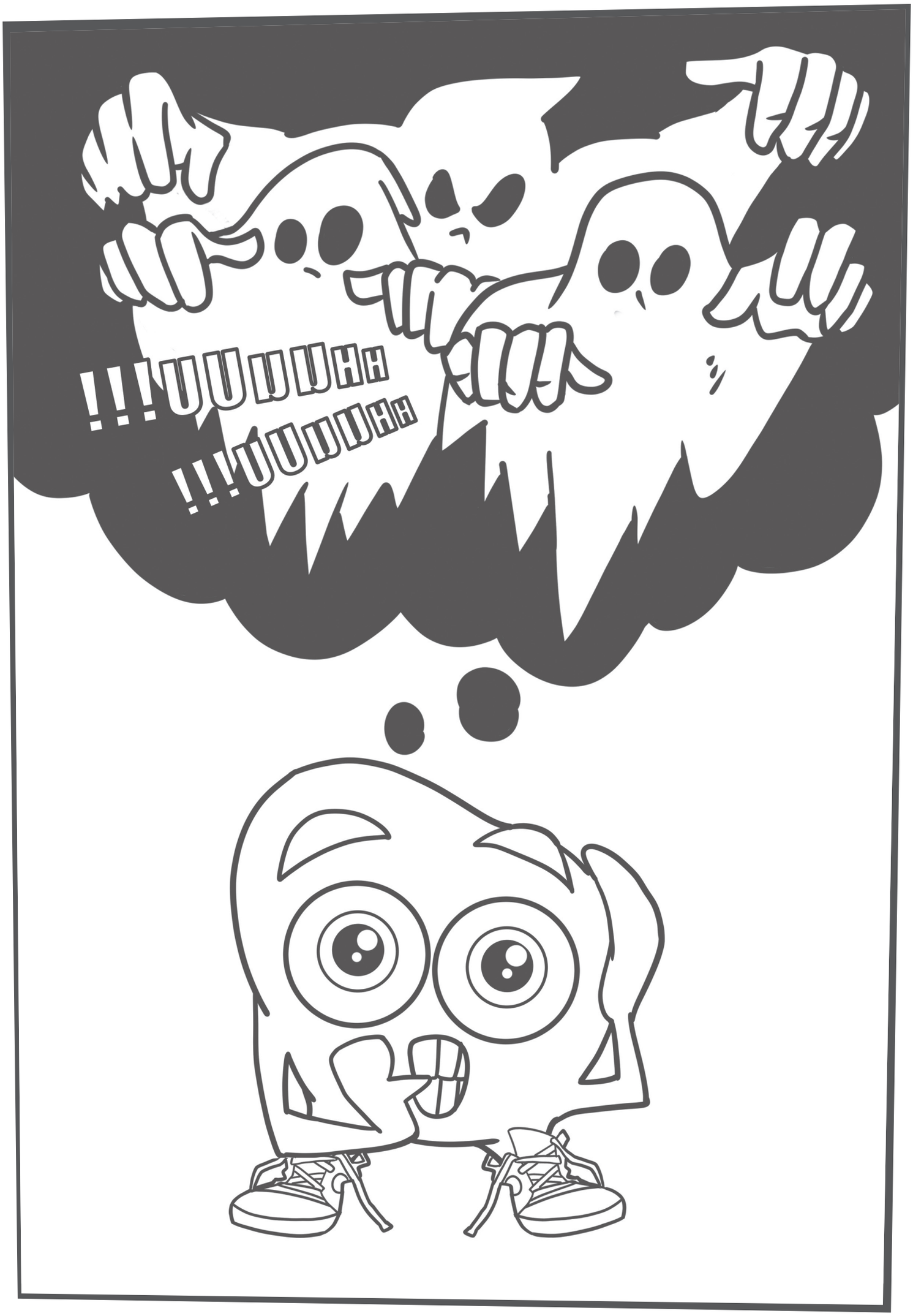
La paura del cane
o la paura di litigare con un amico
sono due paure di tipo diverso.

Se ci morde il cane
sentiamo un dolore nel corpo.
Se litighiamo con un amico
sentiamo un forte dispiacere.
Possiamo sentirci giudicati da lui.
Possiamo pensare di non andare bene per quella persona.

In tutti e due i casi
ci possiamo sentire un po' in pericolo.

Molte cose possono farci paura.
Per esempio **un compito in classe**,
stare da soli,
stare al **buio**,
le cose che gli altri pensano di noi,
stare lontani da chi ci vuole bene,
dire quello che pensiamo ai nostri amici.

Quando abbiamo paura,
il nostro **corpo** cambia.
Ad esempio sentiamo **battere più forte il nostro cuore**
e facciamo più fatica a respirare.


!!!UUUUHH
!!!UUUUHH

Quando abbiamo paura,
sudiamo di più e sentiamo le nostre gambe tremare.
Possiamo anche sentire male alla pancia e alla testa.

Quando abbiamo paura,
il nostro comportamento cambia.
Ad esempio possiamo sentire meno
il bisogno di dormire e mangiare.
A volte quando abbiamo paura ci agitiamo
e facciamo fatica a parlare bene.

**A volte riusciamo a fare lo stesso
quello che ci fa paura.
Altre volte invece ci viene voglia di allontanarci
da quello che ci fa paura.**

In tutti e due i casi
cercheremo di **ritornare a sentirci al sicuro**.

L'ESEMPIO DEL LEONE

Proviamo a pensare di essere nella savana
e di trovarci davanti ad un leone.
Cosa possiamo fare?

Possiamo **lottare** contro il leone
oppure **scappare** più veloce che possiamo
per metterci al sicuro.

In tutti e due i casi
avremo bisogno di molta **energia nei muscoli**
per lottare contro il leone o per scappare.

In tutti e due i casi
avremo bisogno di **pensare** in fretta
per decidere subito cosa fare.

Quindi il nostro cuore inizierà a battere molto veloce
per portare più sangue e più energia alla testa e ai muscoli.

**Fino a quando saremo in pericolo,
useremo tutte le nostre energie
per scappare o per lottare contro il leone.**

E sentiremo meno il bisogno
di dormire e di mangiare.
Proprio come quando abbiamo paura, giusto?

Quindi per combattere contro un leone
o per scappare da un leone
abbiamo bisogno di molte energie.

Se viviamo nella savana
incontreremo di sicuro ancora il leone
e ogni volta dovremo usare tante energie
per scappare o per lottare.

Per non perdere tutte quelle energie,
cercheremo dei modi
per **prevedere il pericolo** del leone
e fin da subito metterci al sicuro.

COSA VUOL DIRE "PREVEDERE IL PERICOLO"?
"Prevedere" vuol dire "vedere prima".
"Prevedere un pericolo" vuol dire
immaginarsi un pericolo prima che arrivi.
Per esempio immaginarsi il leone
prima che si avvicini.
Cioè capire che il leone sta arrivando
prima di vederlo arrivare davvero.

Per prevedere l'attacco del leone
e capire se è vicino o lontano,
osserveremo per terra le sue impronte.
Cercheremo di stare da soli per poco tempo
o in posti con tanti alberi.
E cercheremo di essere sempre vicini a un posto sicuro.

CHE COSA CI INSEGNA L'ESEMPIO DEL LEONE?

L'esempio del leone ci insegna
che è molto importante prevedere un pericolo.
Quando prevediamo un pericolo risparmiamo energie
e ci sentiamo più sicuri.

**A tutti noi capita di sentirci tranquilli
ma a tutti noi capita anche di avere paura
e di cercare di prevedere un pericolo.**

È normale.

Quando stiamo bene e ci sentiamo al sicuro,
è normale essere tranquilli.
Quando invece vediamo qualcosa che ci può mettere in pericolo,
è normale avere paura.
È normale cercare di prevedere le cose di cui abbiamo paura.

CHE COS' È L'ANSIA?

**L'ansia è un'emozione,
cioè qualcosa che sentiamo dentro di noi.**

Tutti noi proviamo sempre delle emozioni
durante le nostre giornate.
Le emozioni sono tante e molto diverse fra loro.
Per esempio **la gioia**, **la paura** e **la tristezza**
sono delle emozioni.

**L'ansia è quell'emozione che proviamo
quando cerchiamo di prevedere sempre i pericoli.**

ROAARRR
ROAARR
Miao
Miao

Le persone ansiose passano tanto tempo ad immaginare
tutte quelle cose che fanno loro paura.
E cercano di capire come evitarle.

COSA VUOL DIRE "EVITARE"?
"Evitare" vuol dire tenere lontano da noi
qualcosa o qualcuno che ci fa paura.
"Evitare" vuol dire
non fare qualcosa che ci fa paura.

Per esempio
se non andiamo a scuola il giorno di una verifica difficile
evitiamo di fare una cosa che ci fa paura.

Quindi una persona ansiosa pensa sempre
che le accadrà qualcosa di pericoloso.

COME CI FA SENTIRE L'ANSIA

Una persona ansiosa è sempre molto attenta
a quello che succede intorno a lei.
Una persona ansiosa cerca degli indizi intorno a lei
per prevedere tutti i pericoli
che possono succedere.

Una persona ansiosa si sente sempre
come se fosse davanti al suo leone.
Quindi non si sente mai al sicuro.

Le persone ansiose usano tantissime energie
per pensare sempre ai pericoli
e a come prevederli.
E questo è molto **faticoso** e **stancante**.

Come abbiamo visto nell'esempio del leone
tutti noi cerchiamo di prevedere i pericoli.
È una cosa normale e ci fa stare tranquilli.
Le persone ansiose però lo fanno molto di più degli altri.
Per questo non sono mai tranquille
e fanno molta più fatica.

A tutti noi è capitato di avere paura
di un'interrogazione o di un brutto voto.
In quel momento pensiamo alle domande
che il giorno dopo potrà farci la nostra maestra.
E al fatto che magari non riusciremo a rispondere alle domande.
In quel momento
sentiamo dentro di noi
un po' di paura e un po' d'ansia.

Se ci pensiamo un po'
possiamo **studiare** bene la lezione
e **sentirci un po' più sicuri** di rispondere bene alla maestra.
E questo può aiutarci ad andare a scuola
il giorno dell'interrogazione.

Una persona con tanta ansia invece può fare fatica ad andare a scuola anche per tanti giorni di seguito.

Una persona con tanta ansia
ogni giorno ha paura per le verifiche
e si agita molto
anche nei giorni in cui le verifiche non ci sono.

Capitolo 2

Come cambia il nostro umore

L'UMORE

Abbiamo detto
che l'emozione è qualcosa che sentiamo dentro di noi.
L'umore invece è il modo in cui sentiamo quell'emozione.

CHE COS' È L'UMORE?
L'umore è un po' come un termometro.

Quando fa caldo
il termometro ci dice che la temperatura è alta.
Quando fa freddo
il termometro ci dice che la temperatura è bassa.

L'umore è come un termometro delle nostre emozioni.
Quando proviamo delle emozioni piacevoli,
ci sentiamo in forma, abbiamo tanta energia
e il nostro umore è alto.

Quando ci sentiamo tristi
e abbiamo poca energia
il nostro umore è basso.

A volte ci succedono delle cose belle
cioè delle cose che ci fanno **star bene**
e ci sentiamo con tanta energia.
Quando stiamo bene,
il nostro **umore** è **alto**.

Altre volte invece ci succedono delle cose spiacevoli.
Per questo diventiamo un po' **tristi**
e perdiamo un po' della nostra energia.
Quando siamo un po' tristi,
il nostro **umore** è **basso**.

A tutti noi capita di stare bene ma a tutti noi capita anche di essere tristi.

È normale avere l'umore che cambia.

È normale avere a volte l'umore alto
e altre volte l'umore basso.

L'umore alto e l'umore basso sono molto importanti per noi. Sono importanti perché ci aiutano a capire cosa ci fa stare bene e cosa ci fa stare male.

Per esempio
quando giochiamo con i nostri amici e ci divertiamo,
il nostro **umore** è **alto**.
Il nostro umore alto ci aiuta a capire
che giocare con i nostri amici **ci fa stare bene**.
E per questo avremo voglia di rifarlo spesso.

Dopo aver litigato con un amico invece, possiamo non essere felici
e il nostro **umore** può diventare **basso**.
In questo caso
il nostro umore basso ci aiuta a capire
che litigare con un amico **ci fa stare male**.
E per questo in futuro
cercheremo di non litigare più con lui.

CHE COS'È LA DEPRESSIONE?

Quando una persona ha l'umore sempre basso
si dice che è **depressa** o che ha l'**umore depresso**.
Cioè **è triste anche se fa qualcosa di bello**.

Una persona con l'umore depresso è triste
anche se fa qualcosa che le è sempre piaciuto.
Ad esempio
a una persona con l'umore depresso
non piace più fare come prima
una passeggiata in un bosco
o in riva al mare.

L'umore depresso è come l'umore basso
però dura per molto più tempo.

Una persona depressa vede le cose intorno a lei
come se avesse degli occhiali molto spessi e molto scuri.
Per colpa di quegli occhiali
una persona depressa è convinta
che tutte le cose intorno a lei siano meno belle di prima.
Per esempio le può sembrare
che i fiori siano meno belli e profumati.

COME CI FA SENTIRE LA DEPRESSIONE

Una persona depressa spesso è malinconica,
cioè soffre per qualcosa che ha perso,
per qualcosa che non è mai riuscita ad avere
o per qualcuno che gli manca.

Pensiamoci un po'.
A tutti noi capita a volte di sentirci in questo modo.

Per esempio,
quando finisce la scuola
e sappiamo che per un po' non vedremo i nostri amici.

In quel momento pensiamo
che durante l'estate i nostri amici saranno lontani da noi,
diventiamo tristi
e a volte ci passa anche la voglia di giocare.

In quel momento sentiamo dentro di noi una forte malinconia.
Qualche giorno dopo però partiamo per le vacanze,
conosciamo dei nuovi amici al mare
e quella malinconia un po' ci passa.

Una persona depressa prova la stessa malinconia,
ma la prova **tutti i giorni e per molto tempo.**

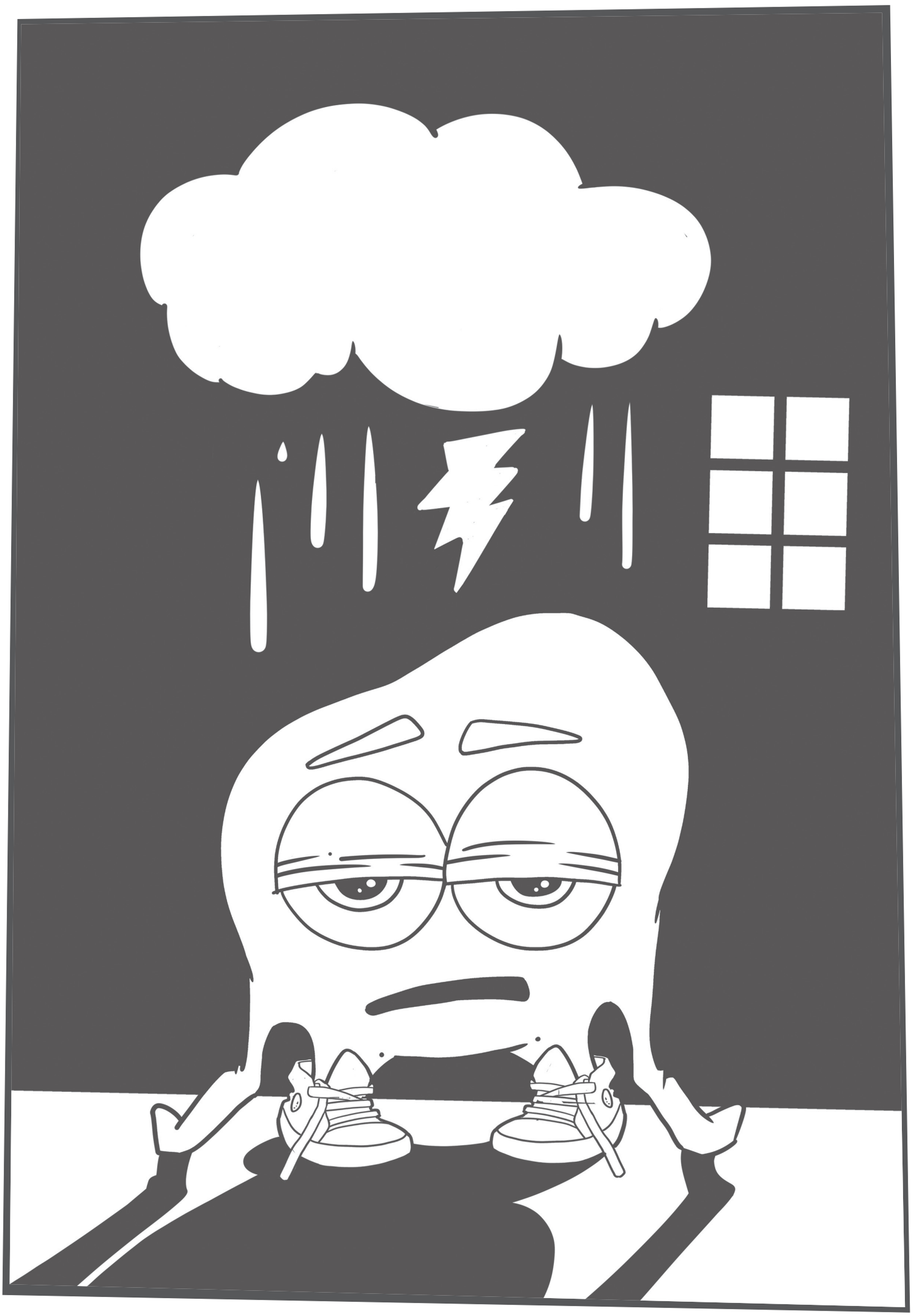
Alle persone depresse
la malinconia non passa mai.

COME LA DEPRESSIONE CI FA STARE CON GLI ALTRI

Quando una persona sente così forte la malinconia spesso preferisce stare da sola.
E non ha tanta voglia di stare con altre persone.

Allo stesso tempo però
una persona con l'umore depresso vorrebbe
che qualcuno si preoccupi per lei.
Per esempio vorrebbe che qualcuno le chiedesse come sta.

Le persone con l'umore depresso
vorrebbero tanto l'aiuto degli altri,
ma non riescono a chiederlo
o a farlo capire a chi sta vicino a loro.



Spesso queste persone si sentono lontane dagli altri. Si sentono come dentro a una bolla.

Nella loro bolla non stanno bene
perché vedono gli altri,
ma non riescono a stare insieme a loro.

Le persone con l'umore depresso spesso credono
che gli altri non vogliano stare con loro.
Le persone con l'umore depresso spesso credono
che gli altri non capiscano di cosa loro hanno bisogno.

Per questo motivo,
le persone depresse possono essere molto arrabbiate con gli altri.

Altre volte invece
le persone depresse "si svalutano".
Cioè credono di non valere nulla,
pensano di essere **antipatiche** e **poco interessanti**,
e per questo si sentono in colpa.
Quindi pensano che gli amici e i parenti facciano bene
a stare lontano da loro.

Poco fa abbiamo detto
che tutti noi possiamo provare la malinconia.
E che è una cosa normale.
Tutti noi possiamo provare anche il senso di colpa.

Per esempio
quando facciamo cadere un bel vaso in cucina.
È una cosa che può succedere a tutti.
Molti di noi se fanno cadere un bel vaso si sentono in colpa,
almeno per qualche minuto.
Poi questa sensazione passa
e dopo un po' torniamo ad essere allegri e a giocare come prima.

Le persone depresse si sentono in colpa in un modo simile, ma per molto più tempo

e questo le fa soffrire di più.
Nelle persone depresse questa sensazione non passa mai.

COSA SUCCEDE NEL CORPO

Il nostro corpo ci dà alcune informazioni che ci aiutano a capire come stiamo.

Per esempio possiamo **osservare il nostro respiro**,
sentire quanto forte ci batte **il cuore**,
sentire se **la pancia** è rilassata o se ci fa male.

Quando ci svegliamo al mattino
il nostro corpo ci dà un'informazione molto importante.
A volte ci svegliamo con tanta energia,
altre volte invece ci svegliamo stanchi e con poca energia.

Ogni tanto
tutti noi possiamo svegliarci con poca energia.
Alle persone depresse capita molto spesso.

Già dal mattino
una persona depressa ha poca energia
per fare quello che vorrebbe.

Una persona depressa si alza al mattino davvero molto **stanca,**
non riesce a studiare e a fare le solite cose.

Una persona depressa si sente stanca al mattino
come se la giornata fosse già finita.

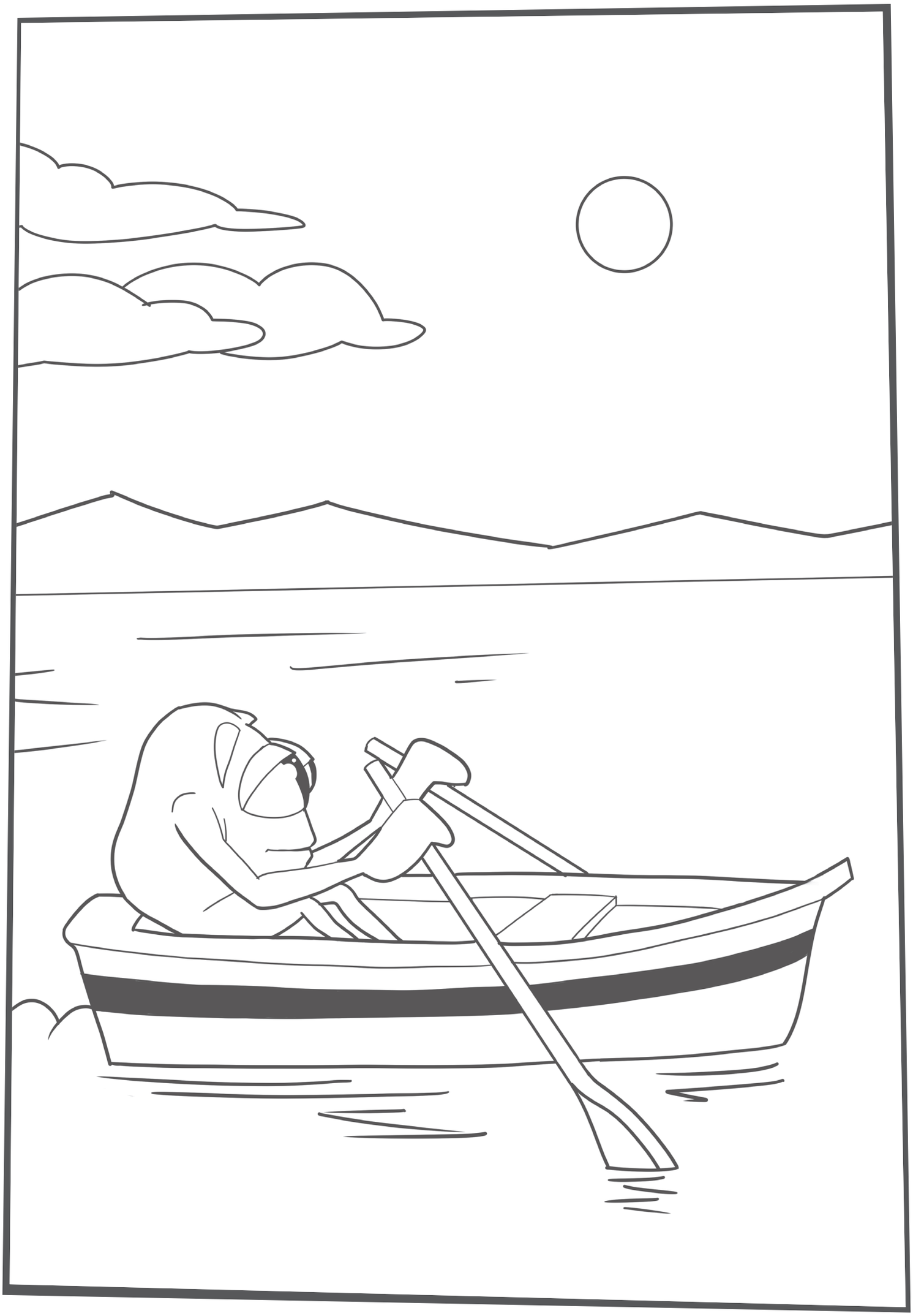
Una persona depressa si stanca prima degli altri
e **fa fatica a fare delle cose molto semplici.**
Come **giocare**, andare a **scuola** o in **piscina**.

A volte una persona con l'umore depresso
cambia anche il suo modo di mangiare o di dormire.

A volte una persona depressa **perde l'appetito**
e mangia molto poco.
Oppure mangia molto più di prima
soprattutto tutte quelle cose che le piacciono tanto.

A volte una persona depressa **fa fatica ad addormentarsi**
oppure **si sveglia troppo presto** al mattino.
Quindi **dorme troppo poco**
e non riesce mai a riposarsi bene.

Altre volte invece,
una persona con l'umore depresso
rimane anche tutto il giorno a letto
proprio perché è molto stanca.
E non riesce a fare altro che dormire.



COME LE ONDE DEL MARE

Le emozioni che proviamo sono davvero importanti per noi.

Tutte le emozioni piacevoli e spiacevoli sono come le onde del mare.

Le onde del mare crescono e diventano alte,
poi piano piano diventano più piccole
e alla fine arrivano sulla spiaggia.

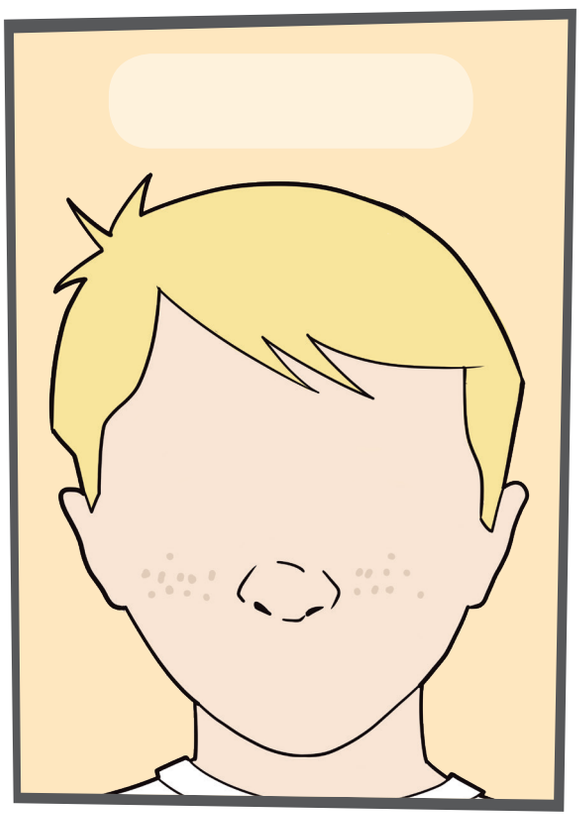
Le nostre emozioni sono come quelle onde.
All'inizio le sentiamo fortissime,
ma con il tempo diventano sempre meno forti.
E a quel punto possiamo sentire un'altra emozione,
anche molto diversa da quella di prima.

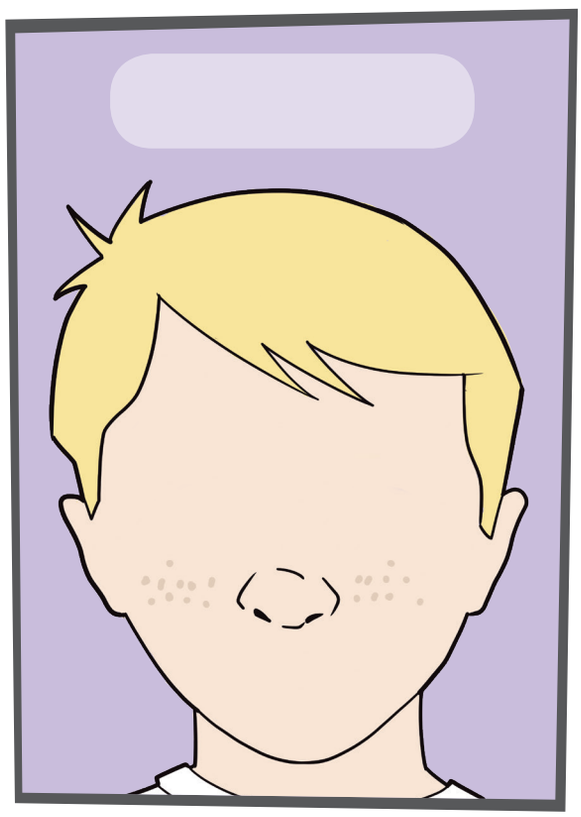
Se vuoi chiedere qualcosa sulla guida,
puoi scrivere a:
Elena - elena.bellafemina@gmail.com
Chiara - cdg.psicologa@gmail.com

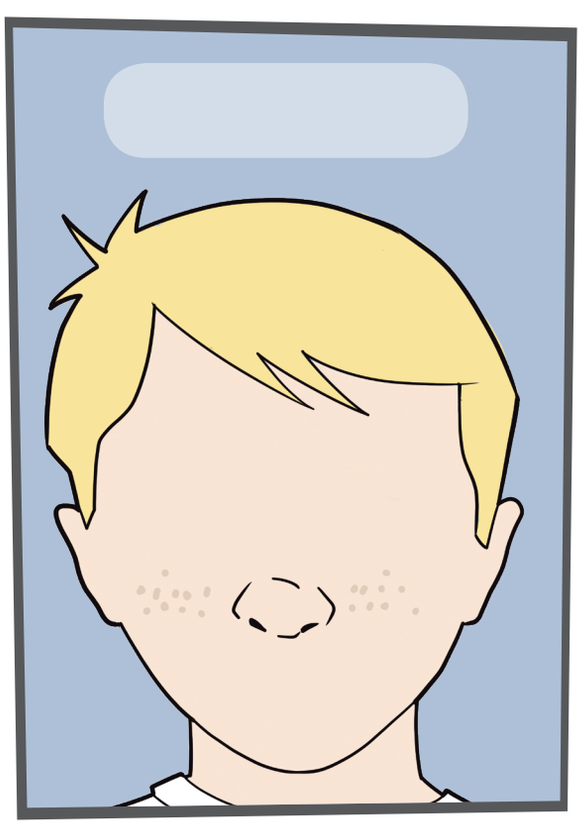
Se qualcosa non ti fa stare bene,
puoi chiamare l'Associazione Il Bandolo
a questo numero:
011 2302727
tutti i giorni dalle 11 alle 21

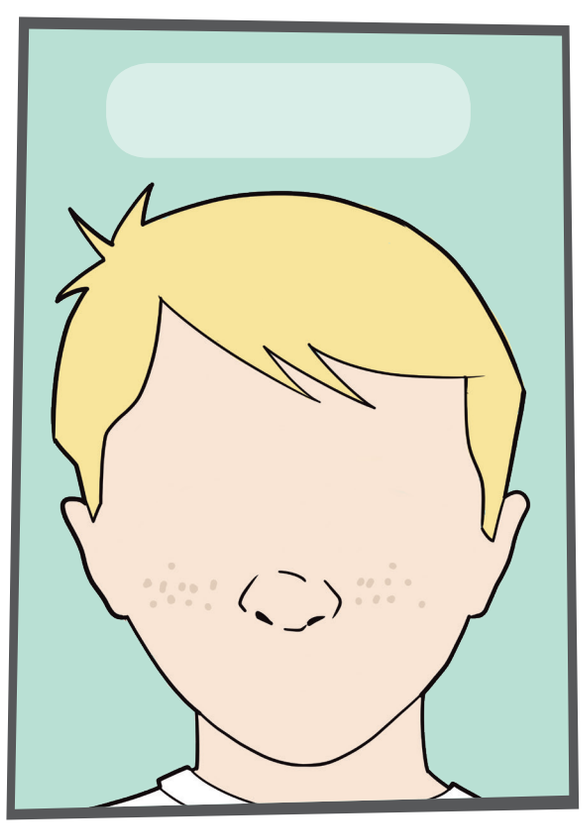
il Bandolo

UN’ESPRESSIONE PER OGNI EMOZIONE









Cosa mi salta in mente?

una pubblicazione di:

leggere facile.it

un progetto delle Cooperative Sociali **La Bottega** e **Paradigma**
con la collaborazione di **Foehn snc**

con il contributo di: **Associazione "Il Bandolo"**

La Bottega Società Cooperativa Sociale - Onlus

Paradigma COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

foehn MAKES IT CLEAR

il Bandolo

Progettazione, realizzazione grafica e contenutistica sono orientate dalle **"Linee guida europee di lettura facilitata"**, un progetto di **Inclusion Europe. www.easy-to-read.eu**

Questo testo è scritto con EasyReading® Font DYSLEXIA FRIENDLY
Carattere ad alta leggibilità. www.easyreading.it