

il Resto del Carlino

CRONISTI in CLASSE



UN SUGGERIMENTO

Ecco come sconfiggere l'anoressia

ANCORA a proposito della felicità. La felicità non ha peso. La maggioranza dei ragazzi colpiti da anoressia e bulimia sono principalmente di sesso femminile.

Nell'età adolescenziale, pensando di raggiungere la felicità uniformandosi a modelli del mondo dello spettacolo o dei social, ci si complica solo l'esistenza e si precipita nell'abisso di situazioni spesso irreversibili.

Aguiari, Badan, Germeji
Classe 3C
Santa Maria Maddalena



DA PREMIO

La professoressa Maura Bellinazzi è una fedelissima della nostra iniziativa, il campionato di giornalismo

QUI SANTA MARIA MADDALENA Una nuova inchiesta dei giovani reporter, guida la redazione la docente Maura Bellinazzi

«Felicità ed ansia, i nostri consigli»

Felicità ed ansie, un'inchiesta dei giovani reporter della classe 3C di Santa Maria Maddalena. Sono seguiti dalla prof Maura Bellinazzi

LE PAURE degli adolescenti: timori e fragilità. Gli adolescenti di oggi sono spesso vittime di molteplici paure, che minacciano l'autostima e rischiano, se persistenti, di creare problemi duraturi. Ecco di seguito l'elenco delle più ricorrenti.

PARLARE in pubblico. E' una delle paure più diffuse tra gli adolescenti. Non è facile da superare, soprattutto se abbiamo un'intera stanza di persone che ci ascoltano, pronte a giudicarci. L'unico modo per riuscirci è quello di respirare, prendersi il tempo necessario prima di parlare. Conoscere persone nuove. E' una fonte di ansia. Non sai cosa piace a loro e lo

ro non sanno cosa piace a te. Incontrare persone che non conosci può essere entusiasmante, ma anche imbarazzante. Quello che serve è solo un po' di tempo: non si diventa amici in pochi minuti. Parlare al/alla ragazzo/a che piace. Parlare alla persona per la quale si prova qualcosa può sembrare una delle cose più spaventose al mondo. Questo perché l'ultima cosa che si desidera è un rifiuto. Un modo per superare questo ostacolo è vedere la propria cotta come un amico, come un punto di forza, tattica vincente di quelli che hanno successo in amore. I professori.

Per loro è davvero importante riuscire a farti capire qualcosa: saranno felici di aiutarti anche se ti sembrerà strano crederci. Mangiare in pubblico Questa paura deriva da quella di essere giudicati dagli altri: cosa penseranno se ti sporchi tutto o fai troppo rumore mentre mastichi? In realtà non importa niente a nessuno del modo in cui man-

giamo. Quindi, semplicemente, smettiti di pensarci!

La felicità Potremmo definirla una forma d'ansia che ti impedisce di raggiungere la serenità. In pratica, i soggetti che ne soffrono raggiungono mete, obiettivi e gioie con un senso di angoscia per il timore di quello che succederà. Nel peggiore dei casi scappano di fronte a qualcosa che può renderli felici. Questa paura si chiama cheroFOBIA ed è un atteggiamento per cui gli individui evitano di proposito le esperienze che evocano emozioni positive o di gioia. Una delle tante ragioni per le quali si sviluppa è la credenza che quando una persona diventa felice, un evento negativo si verificherà presto come punizione dell'individuo. Ci sono quattro maggiori ragioni per le quali i cheroFOBICI evitano la felicità.

Crederci che essere felici provocherà eventi negativi.

Crederci che la felicità renda cattive le persone.

Crederci che esprimere felicità sia

un male per la persona in sé e per gli altri.

Crederci che inseguire la felicità sia un male per l'individuo in sé e per gli altri

Alcuni sintomi ricorrenti del disturbo legato alla cheroFOBIA sono Ansia quando si viene invitati a partecipare a eventi sociali. Tendenza a evitare opportunità positive a causa della paura che accada qualcosa di brutto. Rifiuto a partecipare ad attività divertenti.

Pensare che essere felici causerà danni a sé stessi, ai propri amici o alla propria famiglia, o che la felicità sia uno spreco di tempo, per cui rispondere "bene" alla domanda "come stai?" è assolutamente proibito. "Come te la spiego la

Parlare alla persona per la quale si prova qualcosa può sembrare molto difficile

SENTIMENTI

Il rapporto con gli altri

paura di essere felici, quando non l'hanno capita nemmeno i miei amici?". In questa domanda è racchiuso l'universo dei giovani. Si tratta dell'incipit di "CheroFOBIA", la canzone di Martina Attili, cantautrice sedicenne esplosa con il suo talento durante le audizioni di X-Factor. Martina decide di cantare l'universo di cui fa parte "tra i muri di una cameretta in cui ha iniziato a stare stretta", rinchiodandosi in uno stato di completo isolamento dal mondo esterno, sarà forse la paura della felicità?

I giovani cronisti

Stefano Tisi

Arianna Galvan

Mirko Zeppellini

Classe 3C

Santa Maria Maddalena

Parlare in pubblico è una delle paure più diffuse tra gli adolescenti

UN DISCORSO SUL PALCO

Quanti timori