

## *La salute mentale in queste settimane*

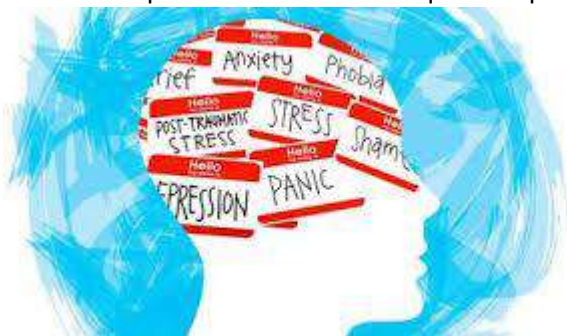


Gli articoli che ho letto negli ultimi mesi sono stati illuminanti su come io possa salvaguardare la mia salute mentale. Prima del COVID-19 potevo fare molte attività come andare a teatro, fare flauto o andare semplicemente a scuola e vedere i miei compagni e professori. Sono quasi tre settimane che sono qui a casa e non esco e due mesi che non vado a scuola.



Però facciamo

video lezione tutti i giorni per sei ore. C'è un problema le video lezioni non mi piacciono mi provocano molta ansia, stress e nostalgia. È difficile sia per noi alunni no distrarci e sia per i professori capire da uno schermo se siamo presenti o no. Vanno premiati, però, gli alunni e i professori che non si danno per vinti appena incontrano una difficoltà e non come me che al più piccolo degli ostacoli mi fermo. Mi sono accorta che da due o più settimane tremo e questo è per la tensione, l'ansia e la frustrazione



che il mio corpo avverte in queste settimane.

Come dice mia madre. "Ogni cosa ha un posto, ogni cosa al suo posto." Bhe la mia salute mentale non è più al suo posto. Ultimamente io sono distratta e distante dalla vita reale e questo per non soffrire ancora di più. Io penso che chi dice: "Andrà tutto bene!" mente perché se dovesse andare tutto bene si sarebbe sistemato tutto ed ora siamo ancora in questo VIDEOGAME che appena perso ricomincerà daccapo.