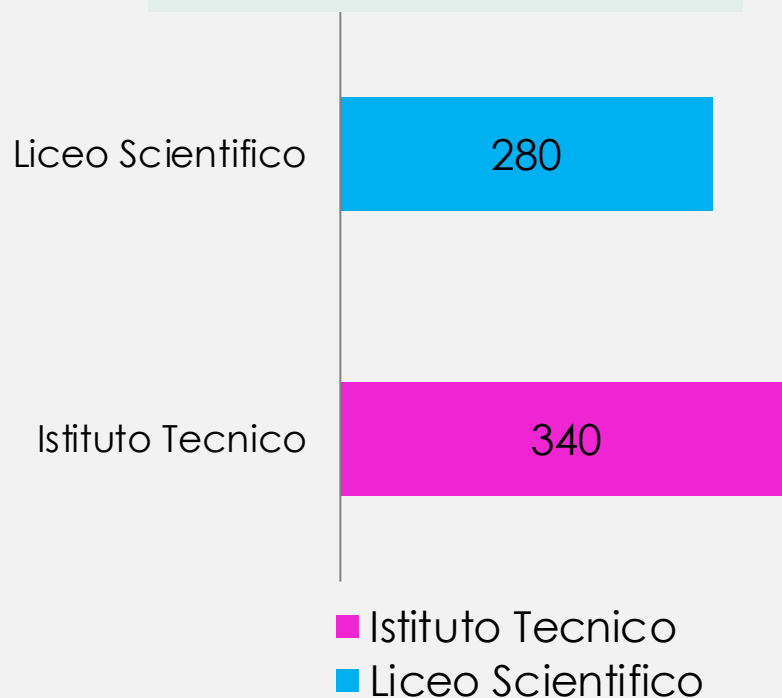


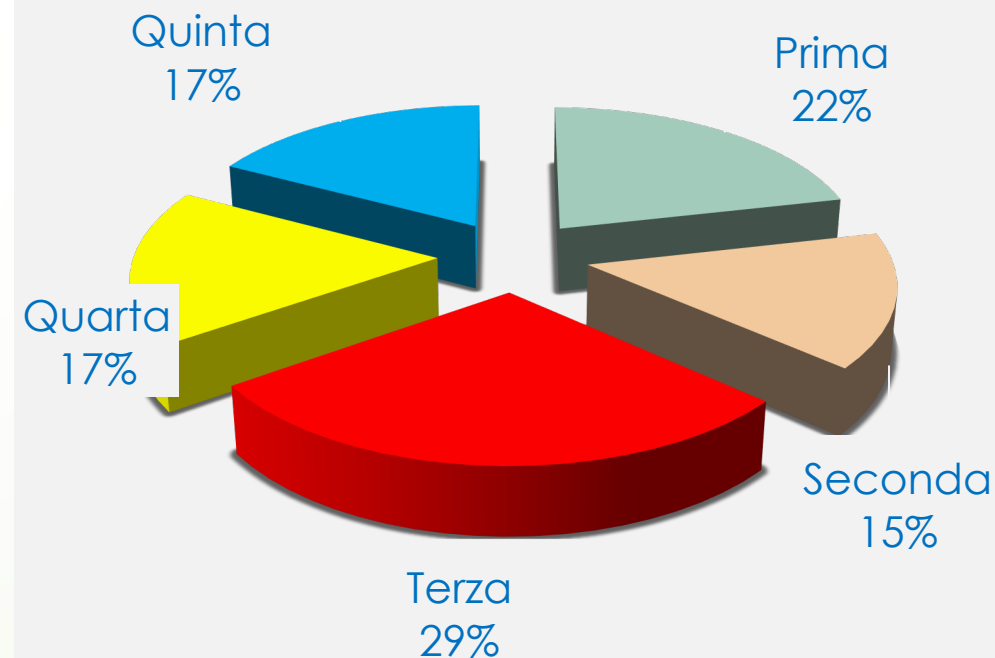


# TRANQUILLI.....E' SOLO ANSIA !!!!!!! - ALUNNI -

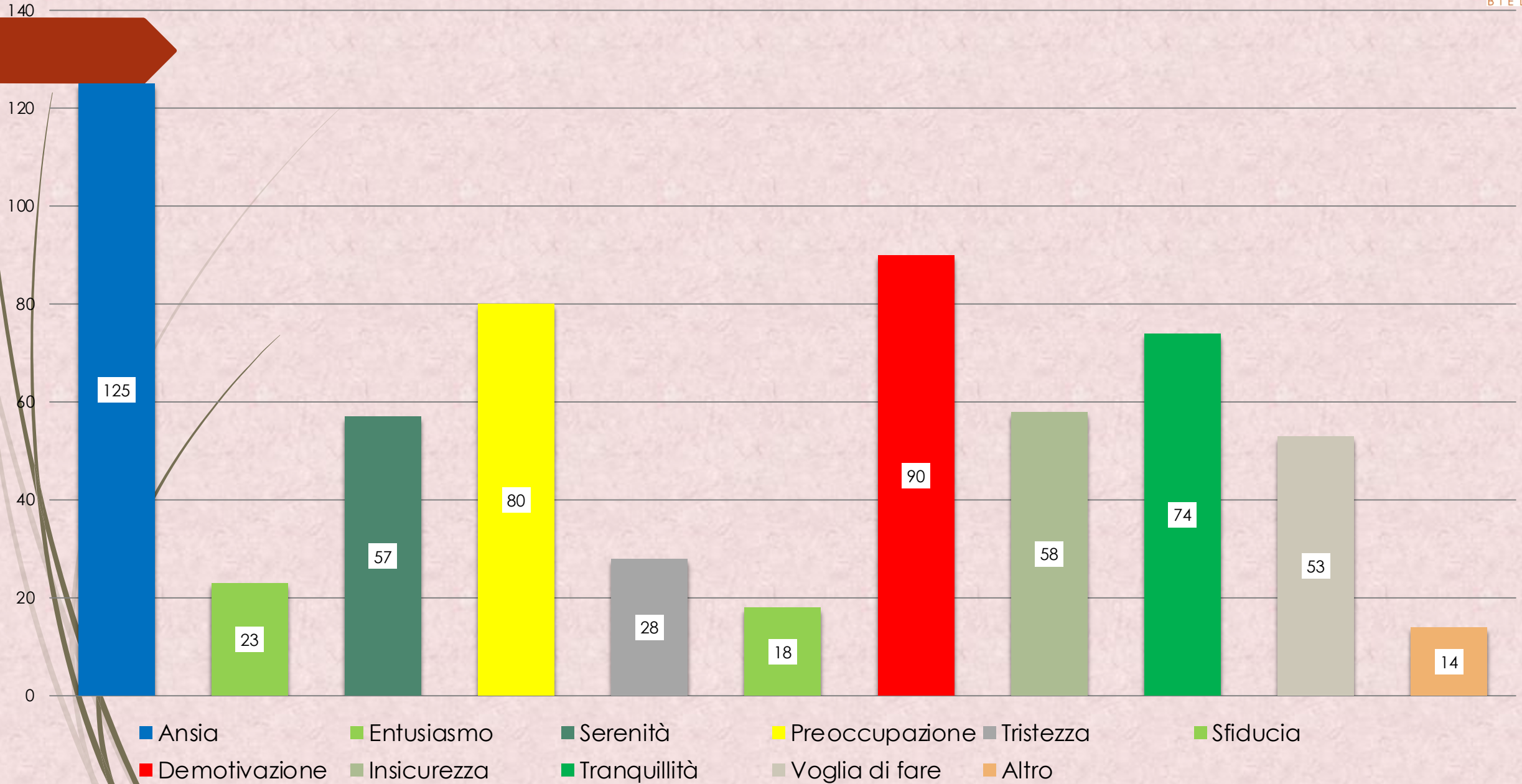
INDIRIZZO FREQUENTATO:



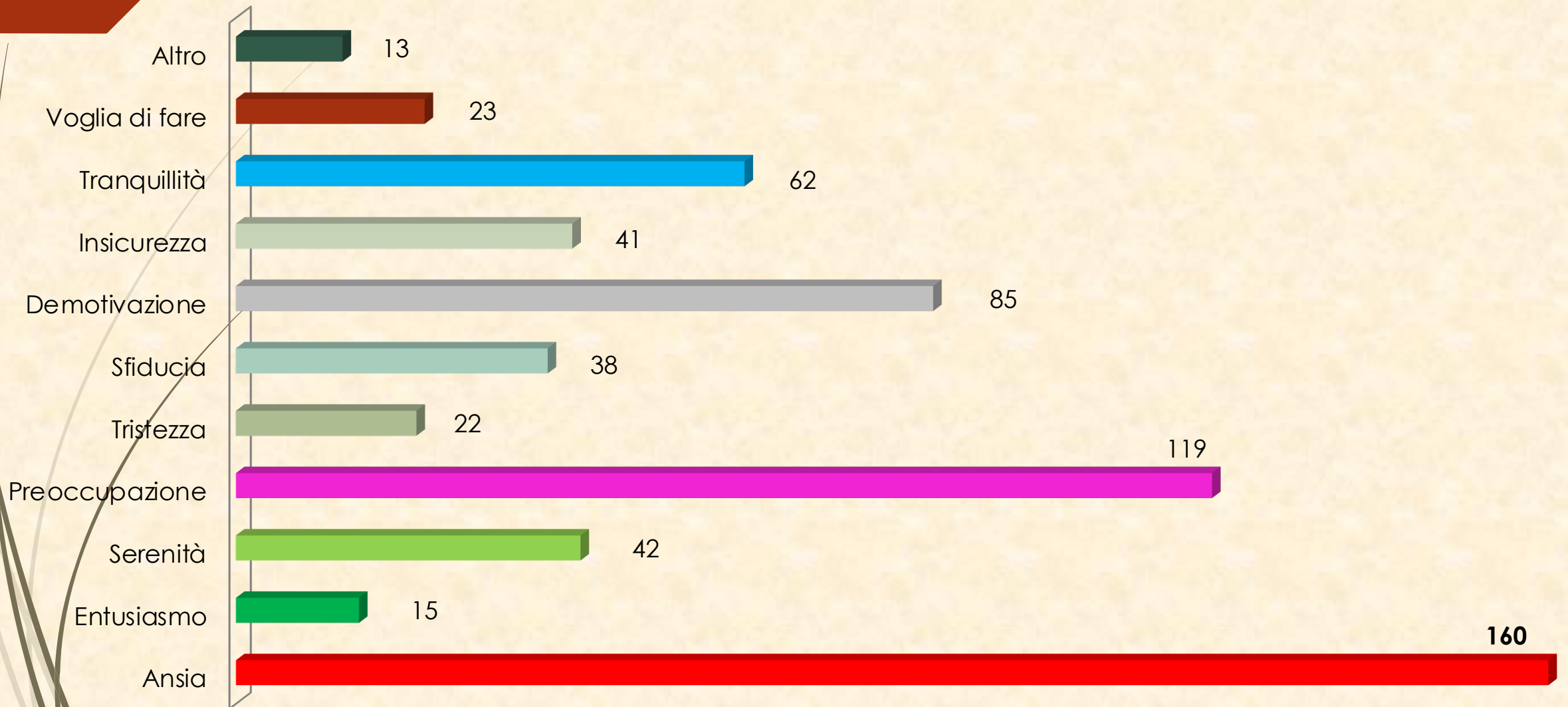
CLASSE FREQUENTATA:



# QUALI EMOZIONI E STATI EMOTIVI PROVI PIU' FREQUENTEMENTE NEGLI ULTIMI MESI ?



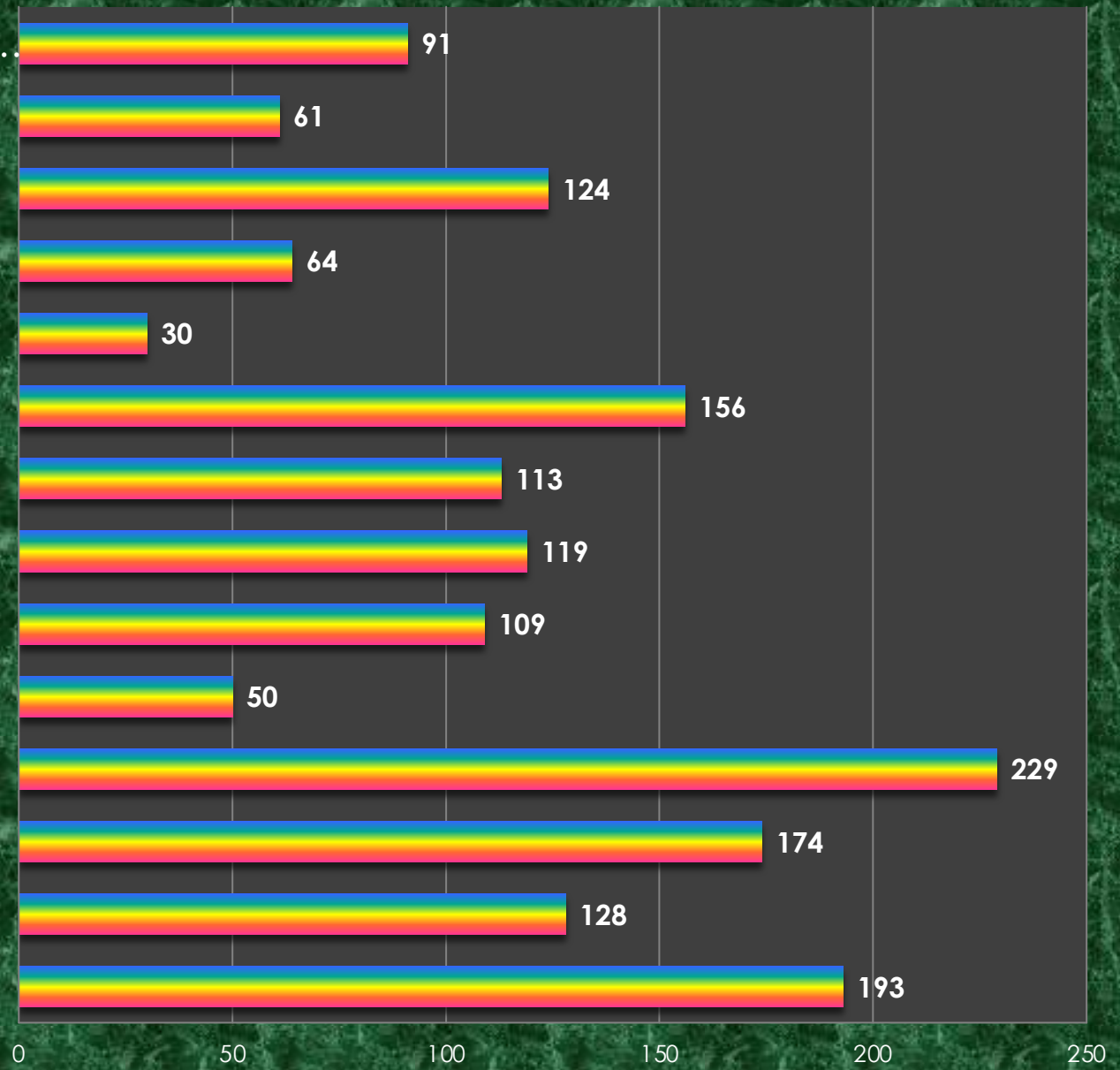
## QUALI EMOZIONI E STATI EMOTIVI PROVI PIÙ FREQUENTEMENTE RISPETTO ALLA DIMENSIONE SCOLASTICA?



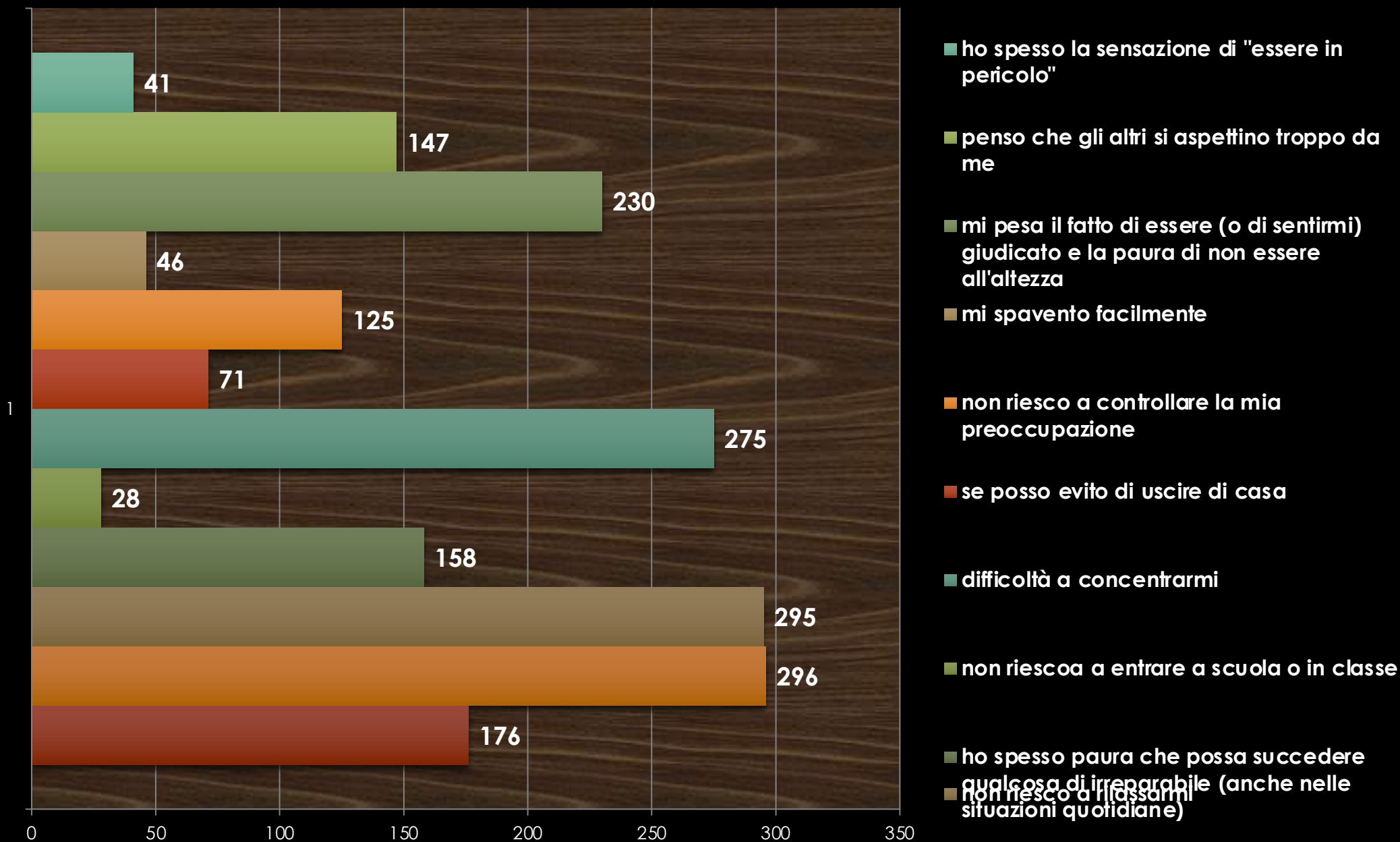
**PER CHI HA SCELTO LA RISPOSTA ANSIA**

**QUALI SONO I SEGNALI FISICI CHE PERCEPISCI MAGGIORMENTE NEI MOMENTI DI ANSIA ? (Più risposte possibili)**

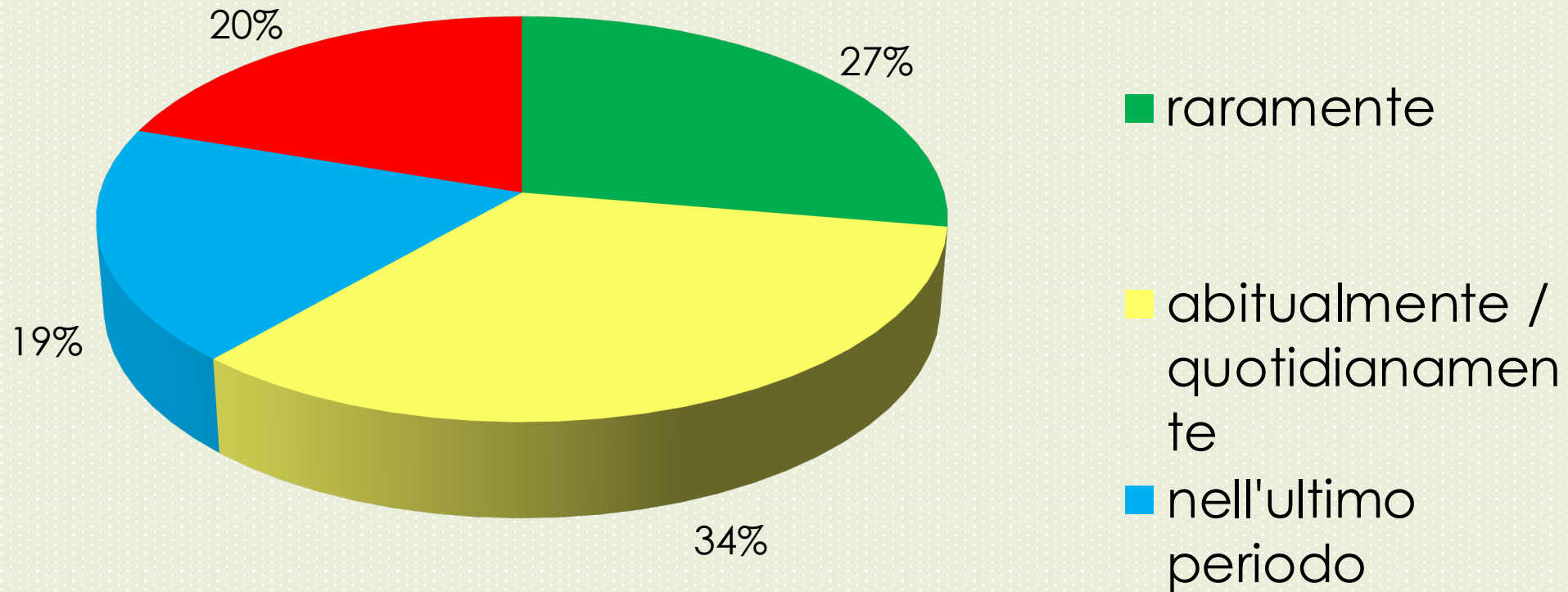
- sensazione di insofferenza generalizzata e percepita "a...
- frequente bisogno di andare in bagno
- sensazione di oppressione al petto
- problemi digestivi
- sensazione di formicolio a mani e piedi
- sensazione di forte confusione
- senso di debolezza generalizzata
- respiro affannoso
- nausea
- sensazione di svenimento
- tachicardia / battiti del cuore alterati
- tremori alle braccia e alle gambe
- mal di testa, capogiri
- mal di pancia



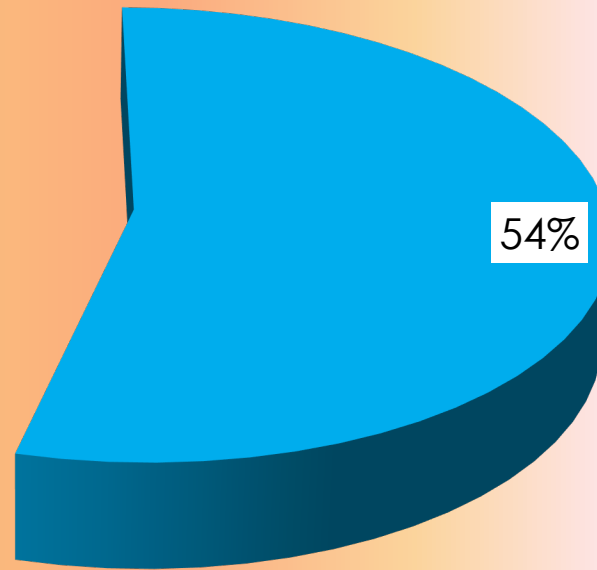
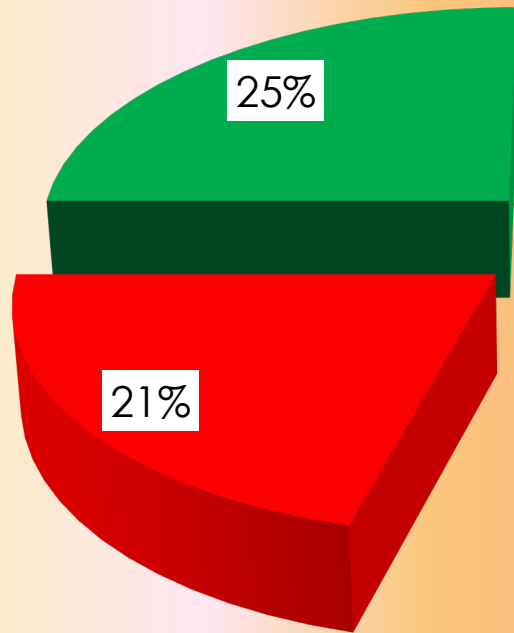
## QUALI SONO I SEGNALI COMPORTAMENTALI CHE PERCEPISCI MAGGIORMENTE NEI MOMENTI O PERIODI DI ANSIA ? (Più risposte possibili)



## SE DOVESSI COLLOCARE TEMPORALMENTE LA TUA ANSIA:



**RISPETTO ALLA REALTA' SCOLASTICA E AGLI ANNI PASSATI,  
RITIENI CHE LA TUA ANSIA SIA:**

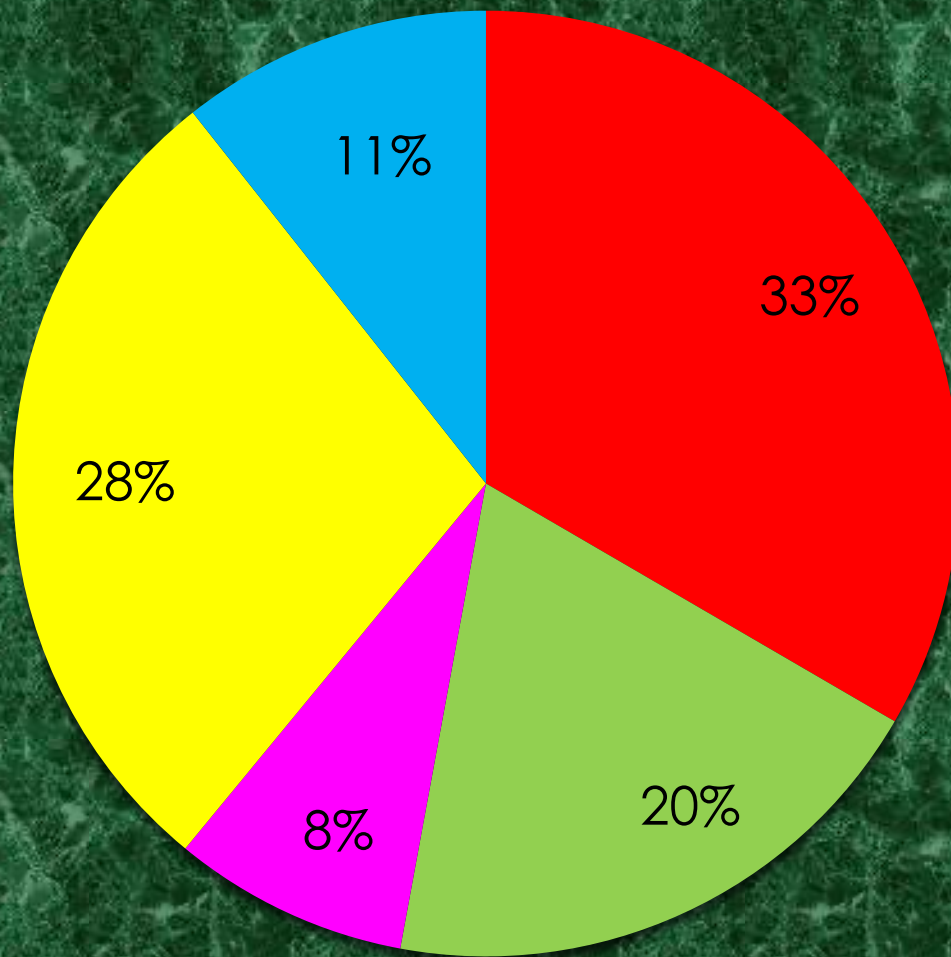


■ accresciuta

■ ridotta

■ come negli altri  
ambiti della mia  
vita

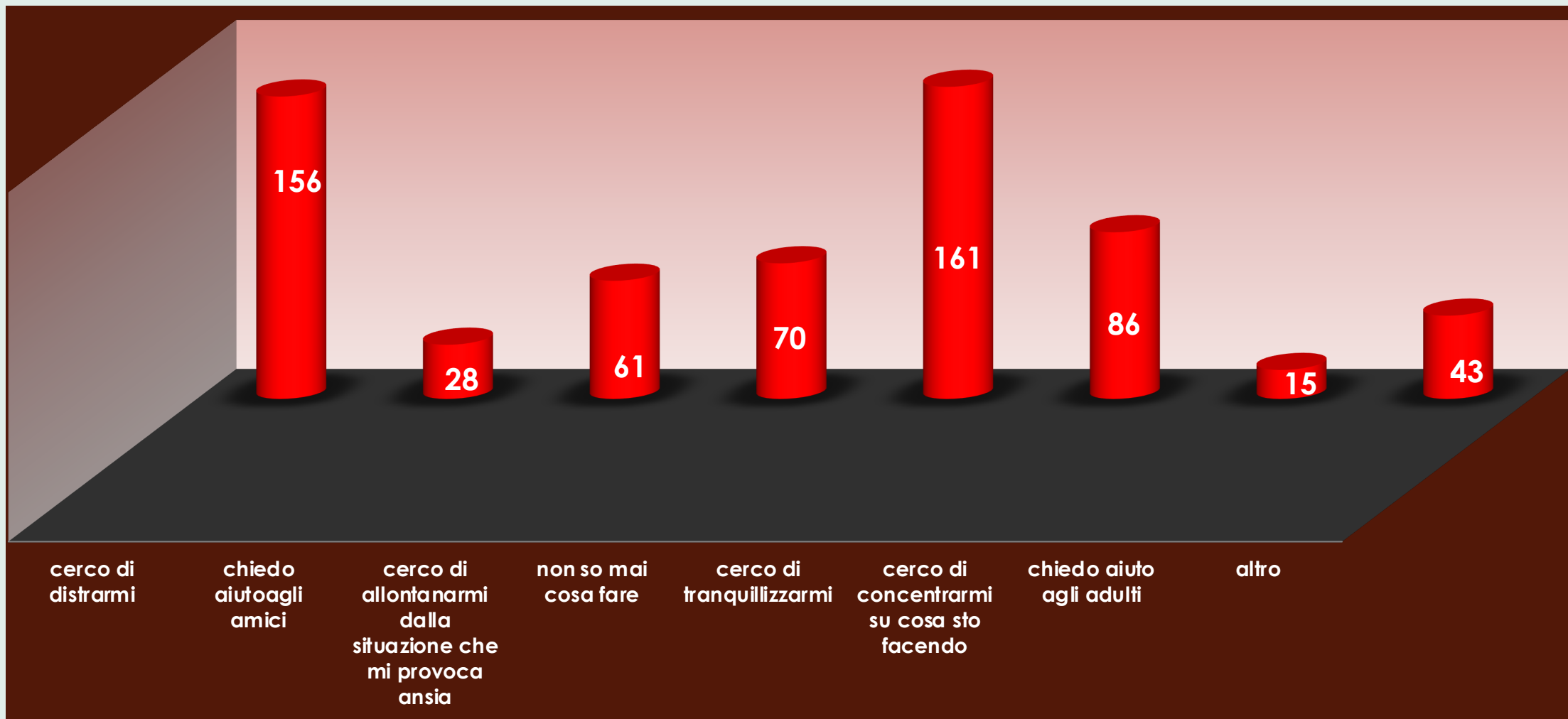
## IL TUO LIVELLO D'ANSIA PERCEPITA E' AUMENTATO NEGLI ULTIMI ANNI IN SEGUITO A:



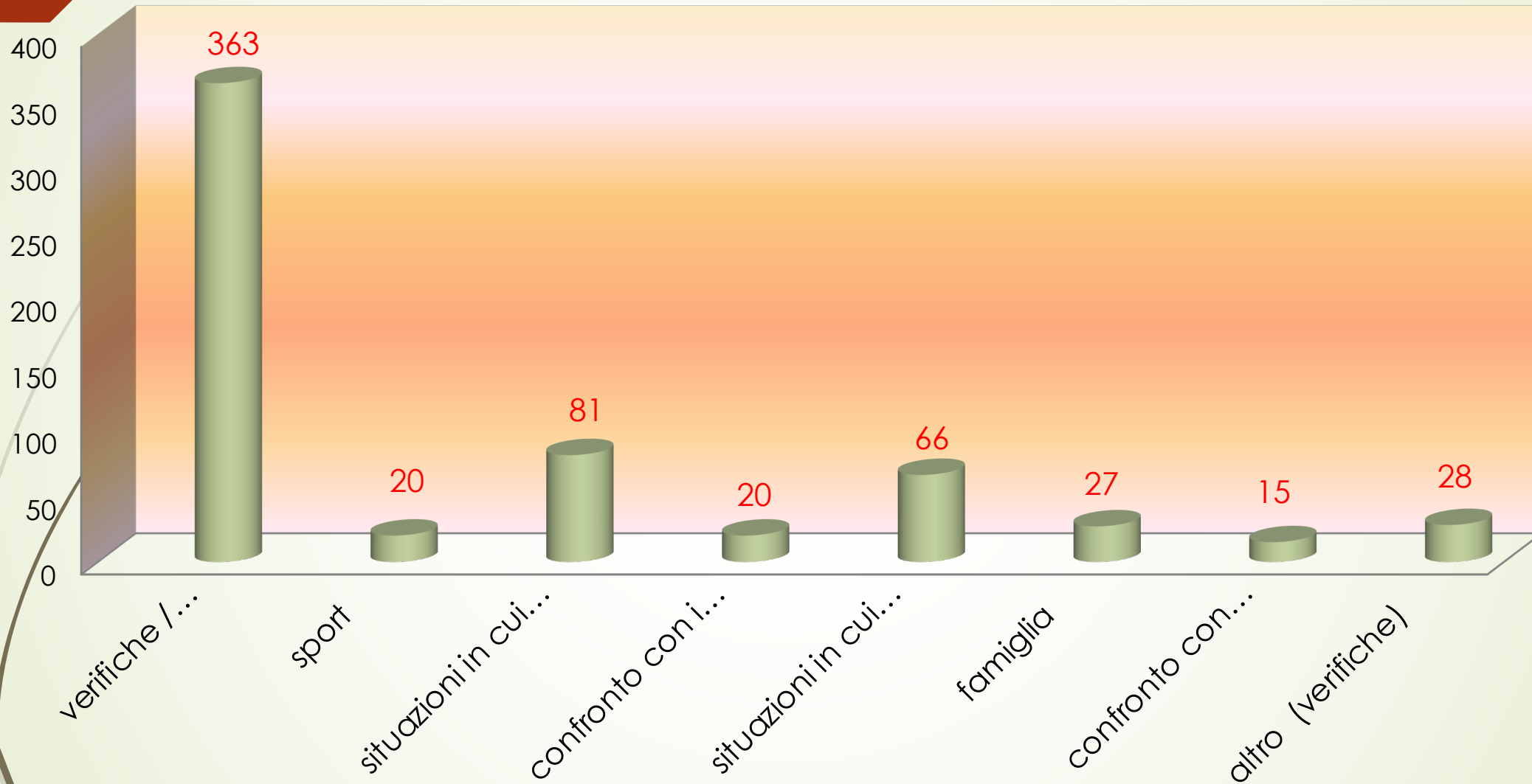
- eventi specifici nella mia vita privata
- cambiamenti e condizioni in ambito lavorativo
- condizioni conseguenti alla pandemia
- non è aumentato
- della scuola



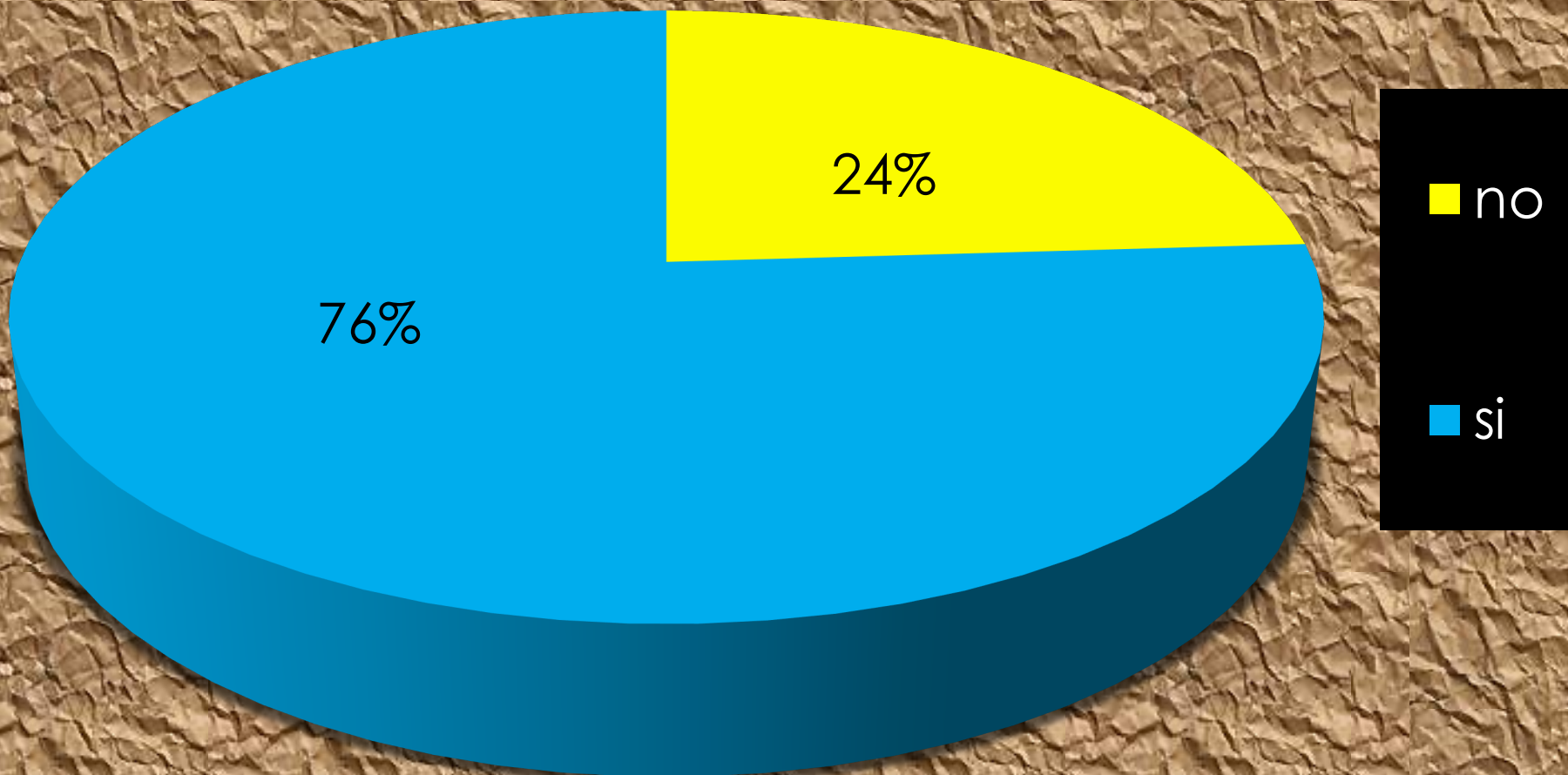
## QUANDO STAI VIVENDO UN MOMENTO DI FORTE ANSIA, COSA FAI ?



## IN QUALI SITUAZIONI PERCEPISCI MAGGIORMENTE ANSIA ?



TI E' MAI CAPITATO DI DOVER AIUTARE UN TUO ALUNNO IN UN  
MOMENTO DI FORTE ANSIA ?



## SE SI, COME TI SEI COMPORATATO ?

altro (aiuto a un compagno)

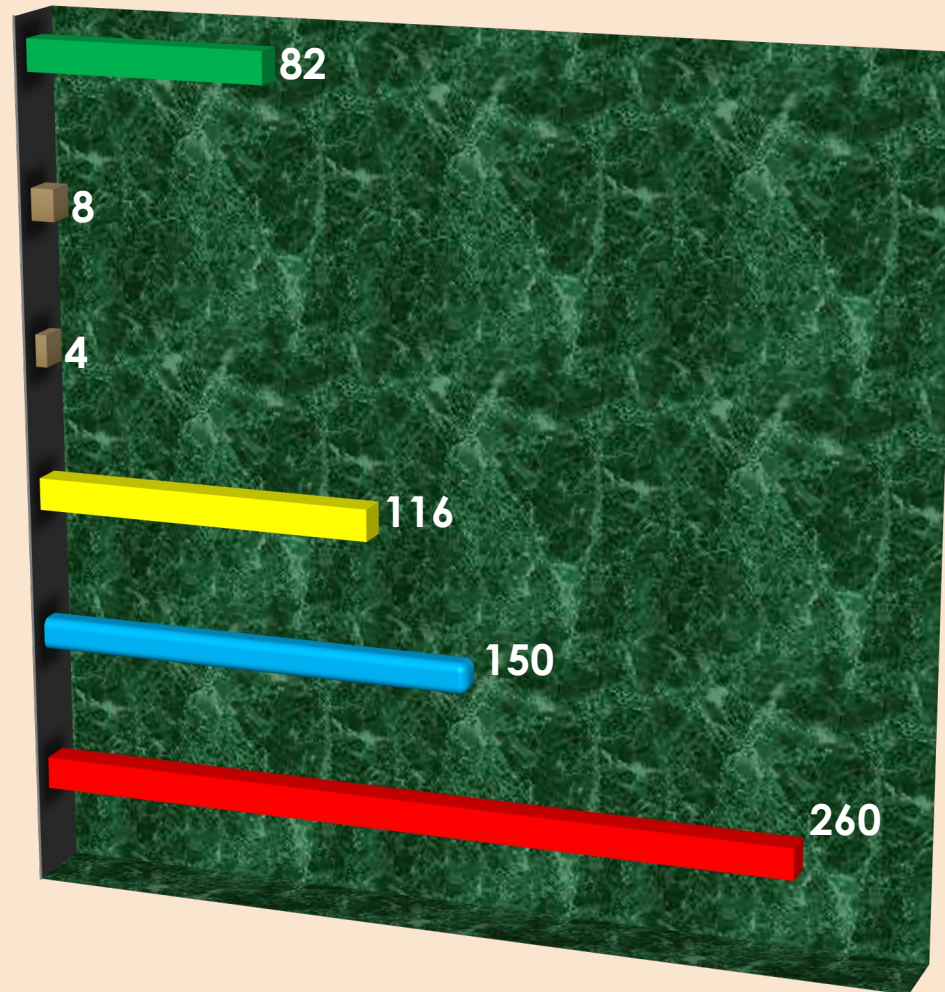
ho consigliato di rivolgersi allo sportello di ascolto

ho chiesto aiuto a un insegnante

ho provato a parlargli per capire meglio

sono rimasto con lui/lei per non farlo/a sentire da solo

ho cercato di tranquillizzarlo e distrarlo



## PER CHI HA SCELTO LA RISPOSTA "ANSIA": da quali elementi ti rendi conto più facilmente di essere in uno stato ansioso

