

## QUIZ SULLE EMOZIONI



Sei un esperto di emozioni? Rispondi a questo piccolo quiz per scoprirlo! Attenzione: ci possono essere due risposte corrette per domanda.

- 1 Le emozioni:
  - a. non servono a nulla
  - b. servono solo a destabilizzarci
  - c. ci aiutano a reagire nel modo giusto
- 2 Gli animali:
  - a. provano emozioni proprio come noi
  - b. provano emozioni solo se sono animali domestici
  - c. non provano emozioni
- 3 Le emozioni:
  - a. sono passeggere
  - b. restano impresse per sempre
  - c. scompaiono se le ignoriamo
- 4 Esprimere le emozioni:
  - a. ci rende deboli
  - b. aiuta a liberarci
  - c. non serve a niente
- 5 Reprimere un'emozione:
  - a. è una buona strategia per farla passare più in fretta
  - b. è utile se si è timidi
  - c. non serve perché prima o poi riemergerà
- 6 Quando vedi qualcuno provare un'emozione, il tuo cervello la riproduce. Questo si chiama:
  - a. enfasi
  - b. empatia
  - c. apatia
- 7 L'ossitocina è:
  - a. l'ormone della paura
  - b. l'ormone dell'amore
  - c. l'ormone della tristezza
- 8 Puoi iniziare a sentire l'effetto dell'ossitocina dopo:
  - a. 10 secondi di abbracci
  - b. 1 minuto di abbracci
  - c. 3 minuti di abbracci
- 9 La dopamina si può provare grazie a:
  - a. la paura
  - b. l'amore
  - c. la risata

# SOLUZIONI

- 1 Risposta **c**: Le emozioni sono fondamentali perché ci danno informazioni sui nostri bisogni. Per esempio, la paura può segnalarci che dobbiamo proteggerci. A volte, quando un'emozione è molto forte, può destabilizzarci, ma possiamo imparare a convivere in modo sereno.
- 2 Risposta **a**: Tutti gli animali provano emozioni! Le emozioni li aiutano a sopravvivere, per esempio segnalando situazioni di pericolo. Ecco perché le emozioni sono così importanti.
- 3 Risposte **a** e **b**: La maggior parte delle emozioni sono temporanee, ma alcune molto intense possono durare più a lungo. Cercare di ignorarle spesso le fa tornare con ancora più forza. Se un'emozione persiste e ci dà fastidio, parlarne con qualcuno di fidato può aiutare.
- 4 Risposta **b**: Esprimere le emozioni aiuta a sentirci meglio e a liberarci, soprattutto se lo facciamo con qualcuno di cui ci fidiamo.
- 5 Risposta **c**: Reprimere un'emozione può sembrare utile sul momento, ma alla lunga non lo è. Le emozioni ignorate spesso riemergono in modo ancora più intenso.
- 6 Risposta **b**: L'empatia.
- 7 Risposta **b**: L'ormone dell'amore.
- 8 Risposta **a**: Già dopo 10 secondi di abbracci si può sentire l'effetto dell'ossitocina.
- 9 Risposte **b** e **c**: La dopamina, l'ormone del piacere, può essere rilasciata grazie all'amore e alla risata.