SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

SO-STARE A CASA

PSICOEDUCAZIONE COVID-19

Dott.ssa Antonella Riccò
Dott.ssa Karen Ceci
Dott.ssa Alessia Rapino
Servizio di Psicologia e NPIA – Ausl Modena in collaborazione con USP

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

RI-USCIREMO

PSICOEDUCAZIONE COVID-19

Dott.ssa Antonella Riccò
Dott.ssa Karen Ceci
Dott.ssa Alessia Rapino
Servizio di Psicologia e NPIA – Ausl Modena in collaborazione con USP

CONTENUTI E OBIETTIVI

- Emergenza Covid 19: aspetti psicologici
- Evento critico o potenzialmente traumatico
- Reazioni psicologiche negli adulti
- Fattori che influenzano la risposta post – traumatica
- Strategie di coping e gestione dello stress per gli adulti
- Reazioni psicologiche nei bambini
- Strategie di coping e gestione dello stress per i bambini

Il contesto dell'Emergenza

L'**Emergenza** è una situazione in cui EMERGE un EVENTO DEVASTANTE di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso

È caratterizzata da:

- Presenza di una **minaccia reale o presunta**
- Richiesta di **attivazione rapida** e di prendere rapide decisioni
- Stato di allerta
- Percezione di una **sproporzione improvvisa** tra bisogno (impellente, urgente e cresciuto per intensità, ampiezza, numerosità) e potenziale di risposta attivabile dalle risorse immediatamente disponibili
- **Clima emotivo congruente**

Scenari

INCIDENTE SEMPLICE

SINGOLE PERSONE

- PROBLEMA AFFRONTABILE CON L'INTERVENTO DI UNA SINGOLA ORGANIZZAZIONE.

INCIDENTE COMPLESSO

INCIDENTE MAGGIORE (DA 10 A 100 FERITI)

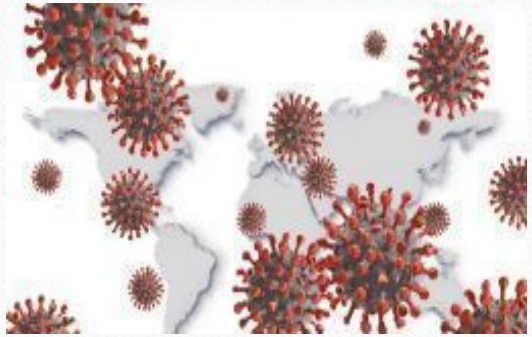
PIU' PERSONE COINVOLTE (CHE SI SENTIRANNO ISOLATE MA COESE).

TALI SITUAZIONI RICHIEDONO L'INTERVENTI COORDINATO DI PIU' ENTI

DISASTRO/ MAXI-EMERGENZA:

- LIMITATA < 100 VITTIME
- MEDIA 100-1000
- MAGGIORE > 1000
- COINVOLTE MOLTE PERSONE (COMUNITA'), INFRASTRUTTURE. NECESSITA' DI RISORSE STRAORDINARIE ED EXTRATERRITORIALI

Il Disastro oggi è il Corona virus:



Dalla propria città, alla propria regione, alla propria nazione per arrivare al Mondo

Dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie che hanno contratto il virus (persone care malate) ma anche nel gruppo e nella comunità (traumatizzazione mondiale).

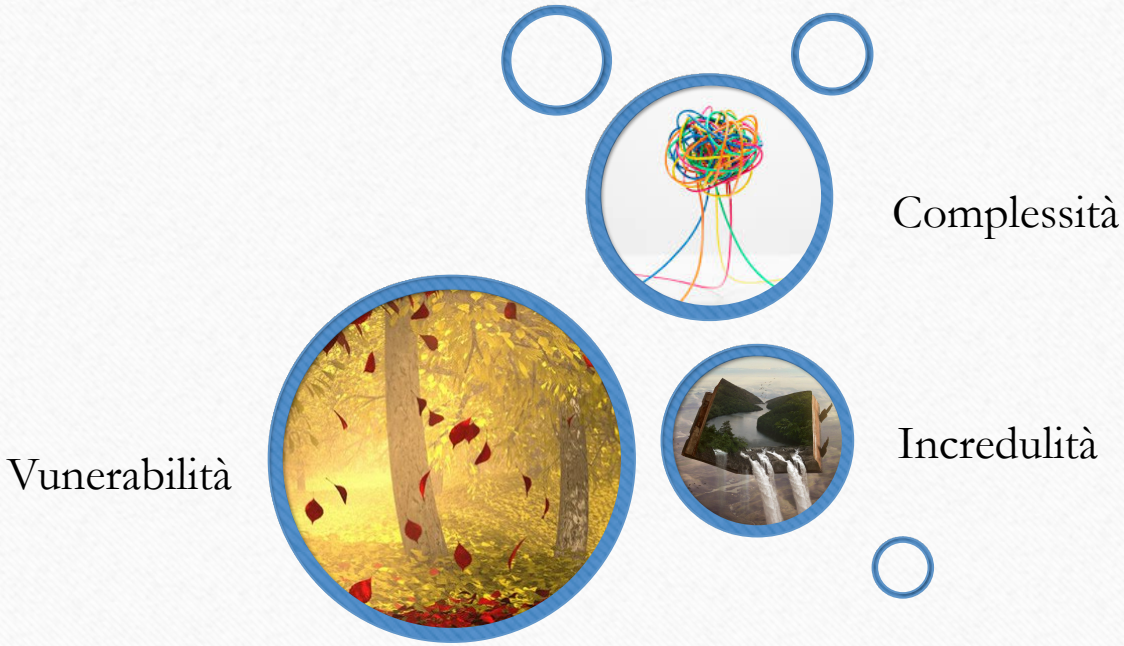
Disastri collettivi

I disastri sono eventi comuni e complessi, dove **la quotidianità e gli aspetti che fino a quel momento davano certezza, diventano instabili**

L'esperienza di vivere una situazione di distruzione e di perdita (di case e di familiari) e l'essere esposti a scene terrificanti, costituisce un fattore di rischio grave per la salute mentale di adulti e bambini.

In una situazione di emergenza collettiva come quella in cui versiamo, siamo tutti esposti, seppur a livelli diversi, al rischio di reazioni post-traumatiche.

Gli aspetti che fino a quel momento davano certezza, diventano instabili

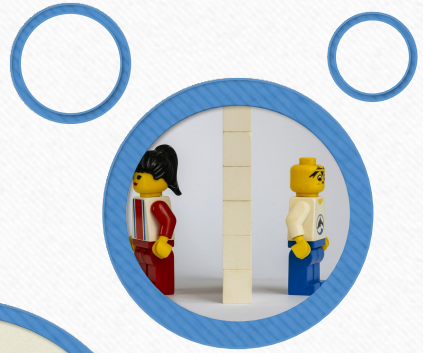


Complessità

Incredulità

Vunerabilità

Problemi e sfide

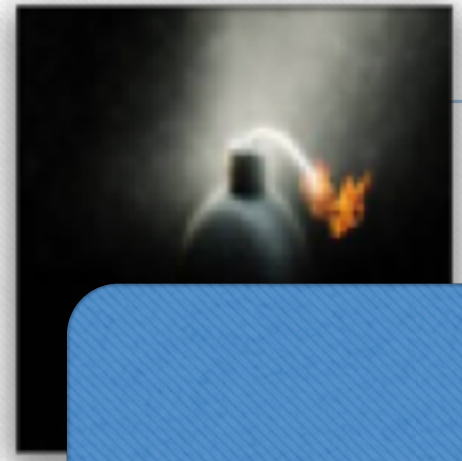


Isolamento

Sopraffazione

Velocità

Quali emozioni?

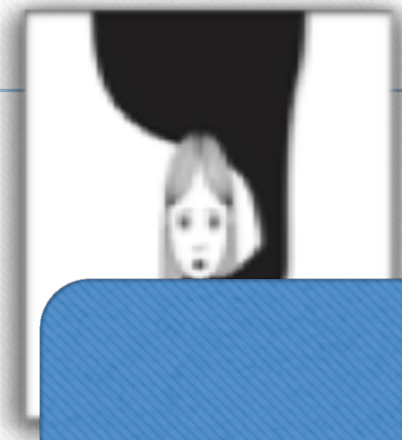


Minaccia

Mi sento costantemente sotto minaccia e in balia di un nemico invisibile che puo contagiare me e i miei cari in ogni momento. Terrore e ansia.

Paura

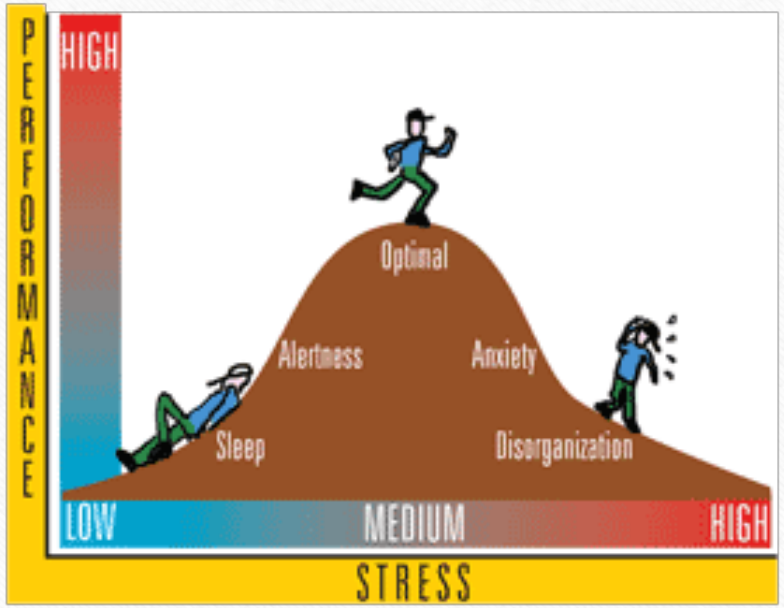
La Paura puo prendere la forma dell'ipocondria intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus.



Panico

La Paura puo diventare Panico con la sintomatologia tipica o Ansia generalizzata, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante

L'attivazione contro un NEMICO INVISIBILE



- **La paura**, emozione primaria, è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi

- Ipoattivazione = Sottovalutazione del Rischio
- La vita procede "normalmente", non percepisco il rischio, lo reputo "lontano da me" (Cina, poi Codogno...ora?) e non metto in campo comportamenti di auto-protezione e di protezione di comunita
- Iperattivazione = Panico
- Mi sento costantemente sotto minaccia e in balia di un nemico invisibile che puo contagiare me e i miei cari in ogni momento.
- Seguire le poche ma preziose indicazioni delle autorita sanitarie richiede un minino di attivazione**.**
- Il limite fra una **funzionale attivazione** (*eustress* o stress positivo) e un **eccesso di allerta** con comportamenti poco lucidi e controproducenti (*distress* o stress negativo) è sottile:
- Es. supermercati per rifornirsi ossessivamente di scorte alimentari ha portato a concentrare parecchie persone in spazi chiusi con la possibilita di favorire la diffusione del virus oppure far mancare certi alimenti a chi non era corso subito al supermercato (disorganizzazione del comportamento, contagio della paura) ; scappare da Milano (corsa all'ultimo treno) altro esempio di comportamento disorganizzato, irrazionale e controproducente

Rabbia

Ricerca di un colpevole

Colpa

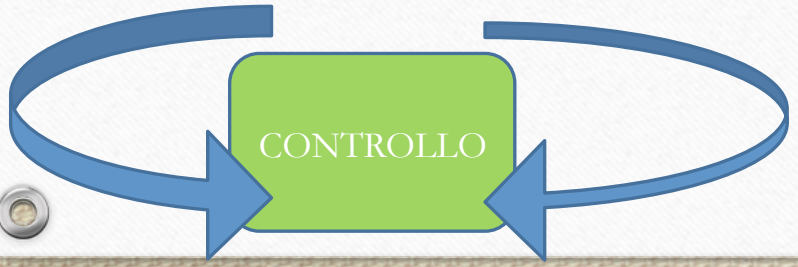
Senso di colpa per essere sopravvissuto

per essere veicoli (o potenziali tali) di contagio per la propria famiglia e/ o per i pazienti

Depressione

Sensazione di impotenza, noia, solitudine e depressione dovute all'isolamento

Esclusione



Stress

- *Lo stress è lo stato emotivo che è più presente nella realtà delle situazioni di emergenza e coinvolge a vario titolo tutte le persone coinvolte nell'evento traumatico*.

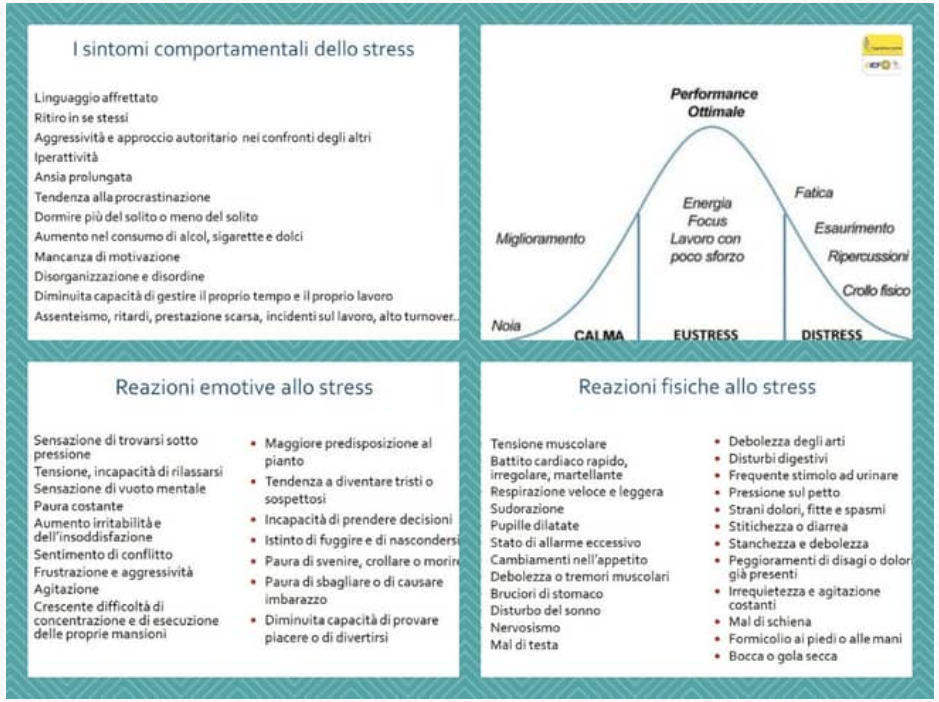
Che cos'è lo stress?

- La **situazione stressante** (lo stimolo o *stressor*) ovvero la situazione stimolo esterna al nostro organismo.
- Il **vissuto o la percezione individuale** rispetto a determinate pressioni esterne, la percezione soggettiva.
- La **risposta che l'organismo dà** ad una determinata situazione stimolo a livello biologico, intrapsichico e di comportamento manifesto

- Un *fattore stressante* è dunque qualunque evento (interno o esterno) capace di **destabilizzare** la condizione di equilibrio omeostatico
- La *risposta individuale allo stress* è l'insieme di quegli **adattamenti** soggettivi, fisiologici, emozionali e psicologici volti a ristabilire l'equilibrio perduto.
- La risposta fisiologica dello stress **permette all'organismo sano di fronteggiare minacce immediate avvertite come destabilizzanti del proprio equilibrio psicofisico**

Stress positivo e negativo

- **Eustress quando è benefico e stimolante.**
- è una forma di energia che favorisce il raggiungimento degli obiettivi. Un adeguato livello di stress infatti stimola:
  - il senso della sfida e le motivazioni,
  - aiuta ad aumentare la qualità delle performance,
  - rappresenta un elemento di soddisfazione per il proprio lavoro.
- **Distress quando è nocivo e distruttivo,** produce un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche.
- Uno stress eccessivo, prolungato e gestito male provoca infatti problemi comportamentali, fisici, emotivi e cognitivi.

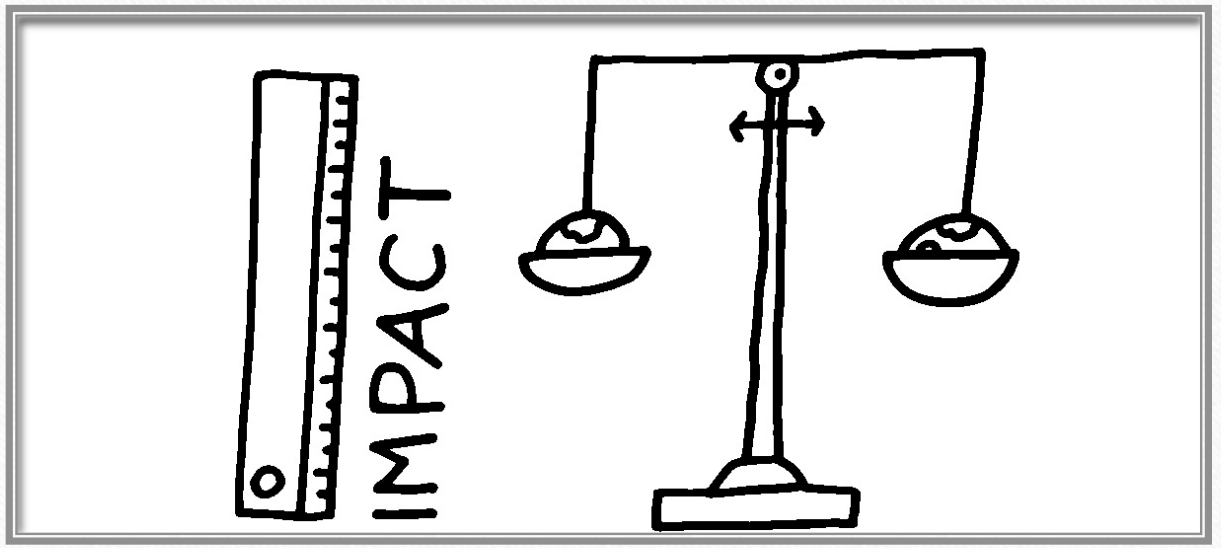


Il livello di stress percepito

- ***dipende dall'interazione tra:***

✓ ***Qualità dello stimolo***

✓ ***Valutazione cognitiva dell'individ***



INCIDENTE CRITICO

Qualsiasi situazione potenzialmente in grado di sopraffare il senso di vulnerabilità e/o controllo di una persona

Un evento al di fuori delle esperienze quotidiane che sfida le abilità di reazione delle persone ed è potenzialmente in grado di sopraffare gli usuali meccanismi psicologici

Questi eventi sono improvvisi e inaspettati,

comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale,

possono comprendere perdite emotive o fisiche,

in un certo senso, violano i presupposti su “come funziona il mondo”.

Significati personali

Molti tipi di situazioni possono essere incidenti critici

Un incidente critico può esserlo per me ma non per te

Dipende dalla nostra percezione di vulnerabilità, controllo della situazione e significato personale

FATTORI CHE INFLUENZANO LA RISPOSTA EMOTIVA

- Livello di coinvolgimento
- Livello del senso di assurdità
- Cambiamenti delle proprie convinzioni
- Responsabilità di ciò che è accaduto (sono io che ho contagiato mio cognato....)
- Senso di vulnerabilità e mancanza di sicurezza (anche a casa non mi sento al sicuro, chi mi porta la spesa ha toccato i prodotti..")
- Problemi relativi al controllo e all'auto-efficacia ("E' tutto inutile, sono in balia degli eventi, non posso fare nulla")
- Processo di significazione: perchè sta accadendo? Come mai si diffonde così velocemente? Di chi è la colpa? Alcune persone al senso di impotenza reagiscono cercando di identificare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su cosa fare, come e chi punire (rabbia e giudizio verso gli "untori"; ricerca compulsiva di informazioni in internet su teorie alternative che indicano "un colpevole")

Stress e trauma

- Lo stress si riferisce all'omeostasi e all'interazione dinamica tra gli eventi stressanti e le capacità di difesa e di coping del soggetto

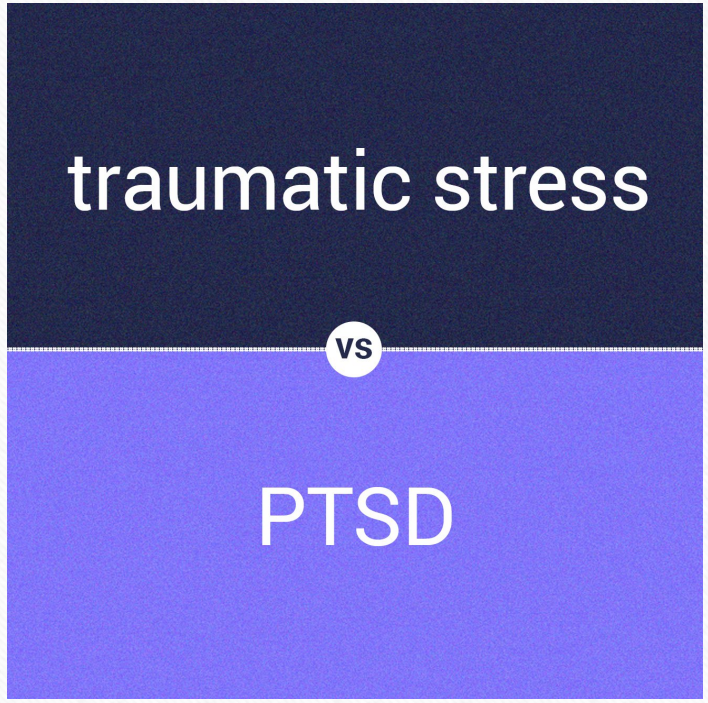
- Il trauma invece si riferisce ad una rottura nelle regole omeostatiche, che causa nei sopravvissuti diversi incontri a lungo termine con lo stress

Lo stress post-traumatico è un meccanismo di sopravvivenza (è normale!)

Può evolvere nel tempo in quadri clinici

- Disturbo Acuto da Stress e
- Disturbo Post-Traumatico da Stress.

- Il PTSD è una versione patologica di questo meccanismo di sopravvivenza



Reazioni comuni al Coronavirus
che possono durare per alcuni giorni e/o alcune settimane

- **Intrusività**: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza.
- **Evitamento:** tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento
- **Iperarousal**: aumentata attivazione psicofisiologica
- **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi**. Credenze e aspettative negative su di sè o sul mondo. Profondo senso di abbandono

Fasi delle reazioni agli eventi critici

Prima ci sono le reazioni tipiche di quando esplode la situazione, quando ci accorgiamo che qualcosa di strano o di pericoloso sta succedendo (combattimento o fuga, che ha permesso di reagire)

Subito dopo, nelle ore successive siamo sotto shock: sono le reazioni da stress, di negazione o di dissociazione

Impatto emotivo: agitazione, intrusività, angoscia, colpa

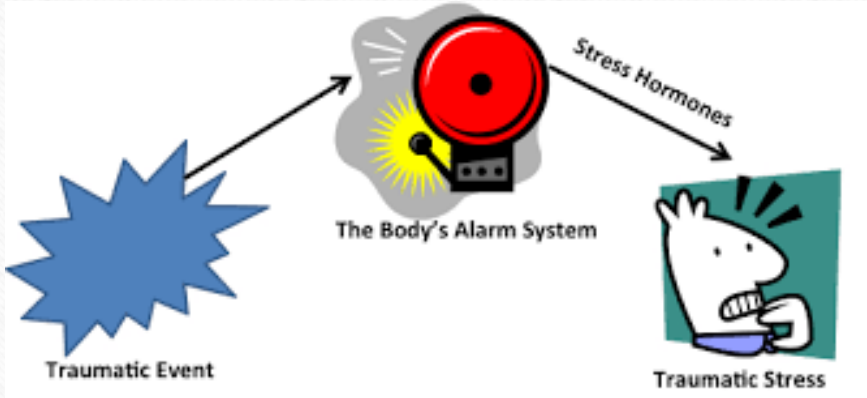
La fase del coping è quella in cui iniziamo ad affrontare quello che è successo, cercando di capire, di chiederci e di elaborare l'impatto emotivo dell'evento

Risoluzione: la paura è una reazione normale alla percezione del pericolo e può essere usata costruttivamente. L'evento ha avuto un inizio, un decorso (durato tot) e una fine. Ora in realtà rimane il ricordo, non c'è più l'evento, quindi non dobbiamo continuare ad avere le stesse reazioni

Imparare a conviverci, dobbiamo accettarlo e usare questa esperienza in un modo costruttivo e positivo per noi e per gli altri

Stress post-traumatico

- È una reazione normale di una persona normale ad un evento anormale
- Una reazione anormale ad un evento anormale è normale!



Sintomi da stress

EMOTIVI

- Ansia, paura, panico
- Rabbia
- Depressione
- Colpa
- Vergogna
- Sentimenti di sfiducia
- Ottundimento, appiattimento, distacco
- Impotenza

Sintomi da stress

comportamentali

- Ritiro sociale
- Evitamento degli stimoli che riguardano l'evento
- Aumento dei conflitti interpersonali
- Scoppi d'ira
- Incremento dell'utilizzo di comportamenti di controllo (molto cauto e diffidente)
- Impulsività
- Reazioni eccessive o minime
- Cambiamento nel modo di mangiare-bere

spirituali e socialii

- Perdita di significato
- Perché è accaduto
- Perdita dei legami umani-comunicativi che supportano le reti e i significati
- Perdita della sicurezza-fiducia di base

Sintomi da stress

Cognitivi

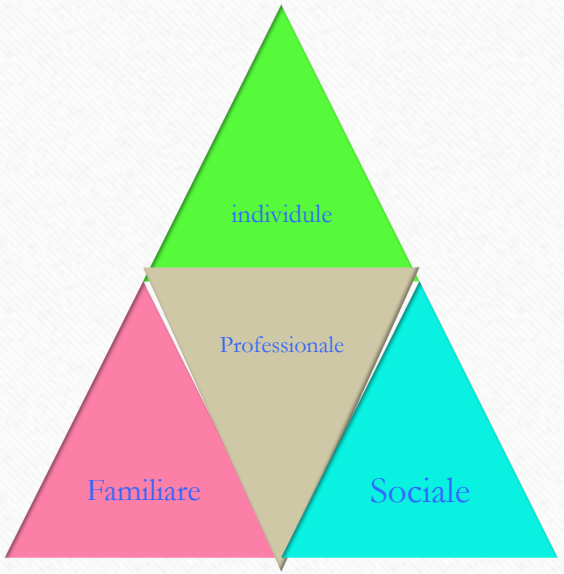
- Disfunzioni mnestiche
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di problem solving
- Disorientamento
- Autocolpevolizzazione e valutazioni negative (autobiasimo irrazionale)
- Pensieri disturbanti ricorrenti

fisici

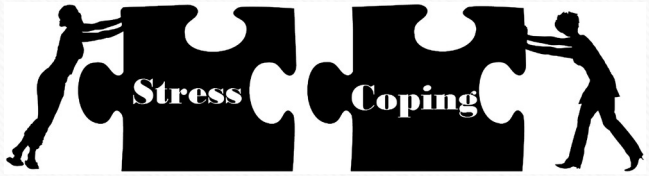
- Difficoltà a dormire
- Risposta d'allerta esagerata
- Agitazione – irrequietezza
- Nausea
- Dolori persistenti e sofferenza
- Tensione muscolare vertigine affaticamento

Risorse

Interne: Capacità di adattamento



Esterne



Strategie di coping

Coping centrato sul problema*: sforzi rivolti a cambiare il problema il problema esterno o la fonte interna della sua intensità (la sua formulazione cognitiva)*

Coping centrato sull'emozione*: rivolto a cercare un sollievo dagli effetti spiacevoli o disagevoli del problema*

Evitamento*: strategie che consistono in distrazioni o diversivi*

Strategie per ridurre lo stress

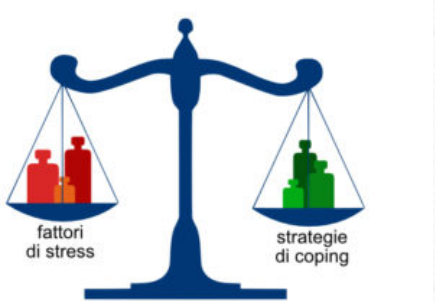
1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali. Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus, Istituto Superiore di Sanità: https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sè e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

Strategie per ridurre lo stress



3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

5) Attività fisica ed esporsi all'aria aperta anche da casa è importantissimo (balcone, finestre aperte col sole, giardinetto privato). Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

Strategie per ridurre lo stress

- 7) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il Coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
- 8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento NON significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegniamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento"
- 9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
- 10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.
- 11) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci

Riflettere su:

- Quali strategie vi sono state utili in passato nei momenti difficili?
- Chi vi ha aiutato in passato?
- Avete mai aiutato qualcuno in modo efficace? Che cosa aveva funzionato?
- Quali sono stati i punti di forza quella volta?
- Quali sono invece gli aspetti positivi che avete notato in queste circostanze?
- Per esempio avete sviluppato una maggiore coesione come gruppo, o dei rapporti più solidi, una visione diversa della vita,..
- Cosa avete imparato che può essere utile per il futuro?

Dalle parole alle esperienze

Grounding

Dalle parole alle esperienze

Respirazione

23 Febbraio 2020

Prima fase

Una vacanza inattesa

Ma possono aver percepito :

- un po' dell'agitazione degli adulti per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica.
- un po' dell'allarme, per le notizie date dai media.

Seconda fase

Sospensione delle attività didattiche

dal 2 marzo

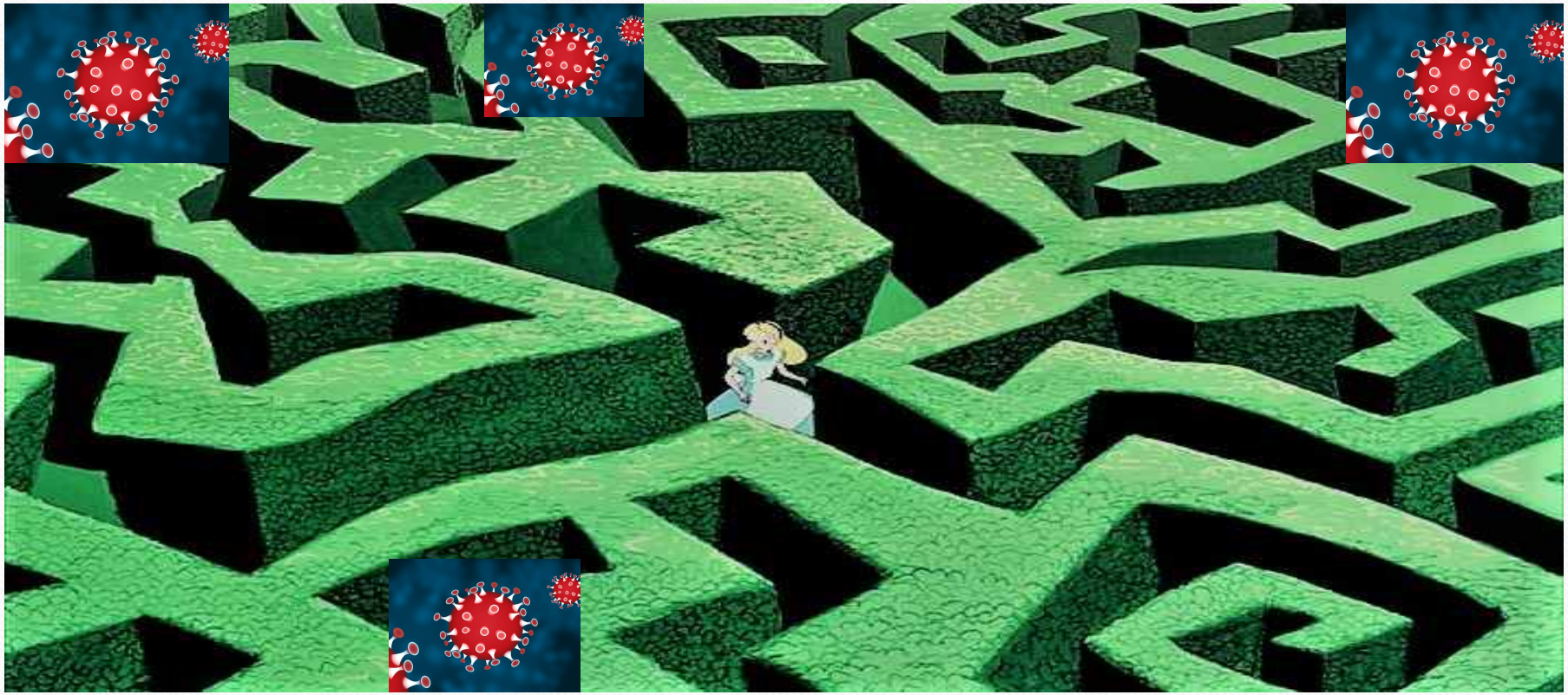
Seconda fase

isolamento

- E’ stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l’obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri, che ha comportato l’impossibilità a riunirsi con amici, parenti, la chiusura dei negozi, gli smartworking per i lavoratori dipendenti.
- Questa situazione così critica può aver messo in difficoltà i genitori per le molte cose da gestire; le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico.
- E in più informazioni sul COVID-I9 sempre più preoccupanti, difficoltà di prevedere quando rientreremo alla normalità.

I ragazzi possono aver cominciato a sentire il PESO, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici. Sono stati esposti a immagini e notizie allarmanti, possono avere

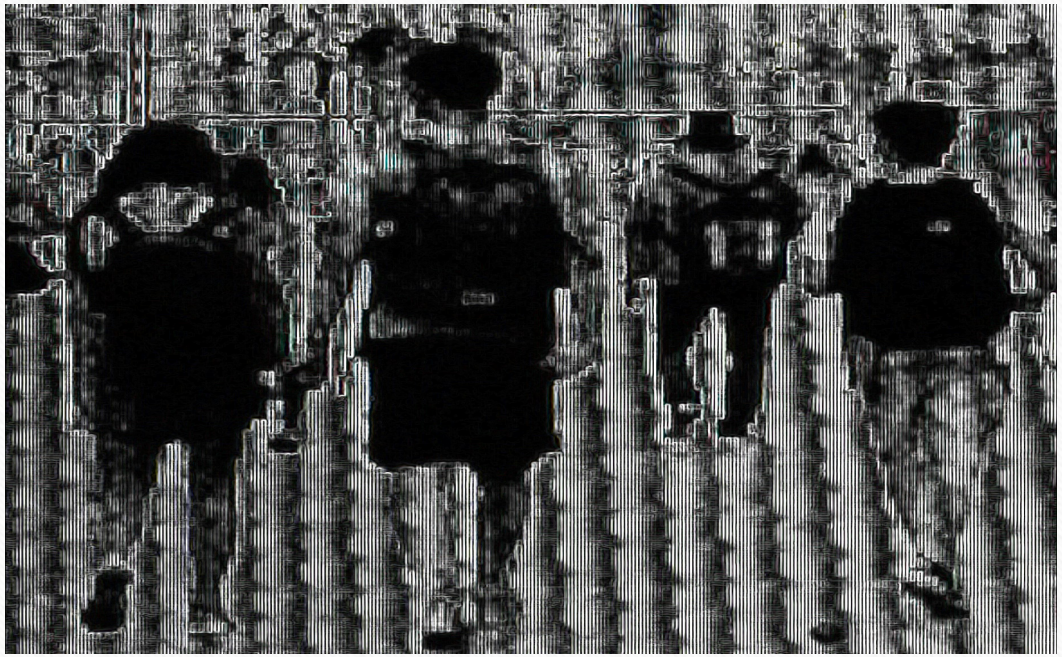
percepito la paura crescente da parte degli adulti di riferimento



- In caso di esposizione a un evento traumatico, i ragazzi esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo.

Preadolescenza

- Con il termine preadolescenza si intende l'età dell'individuo inclusa tra gli **11 e i 14 anni**



Fase di cambiamento

- Apparato osteoarticolare
- Apparato cardio circolatorio. Aumenta la capacità funzionale
- SNC completa la sua maturazione permettendo il perfezionamento della coordinazione dell'attività muscolare e lo sviluppo delle capacità logico-deduttive. **Più ragionante ma meno ragionevole**
- SNA(o vegetativo) mostra una certa instabilità
- Sistema endocrino. Congiunzione tra il corpo e la mente. Tempesta ormonale Influenza sulle trasformazioni biologiche e psicologiche. Squilibrio emozionale

Fase di cambiamento

Cambiamenti nello schema corporeo Senso di inadeguatezza. Impaccio anche legata allo sviluppo del cervelletto (area cerebrale che governa postura e movimento)

Difficoltà a mettersi nei panni dell'adulto ed accettare le regole. Immaturità del lobo temporale superiore (empatia) e intensa attività dell'Amigdala(reazioni emotive e viscerali)

Melatonina e sonno

Fase di cambiamento

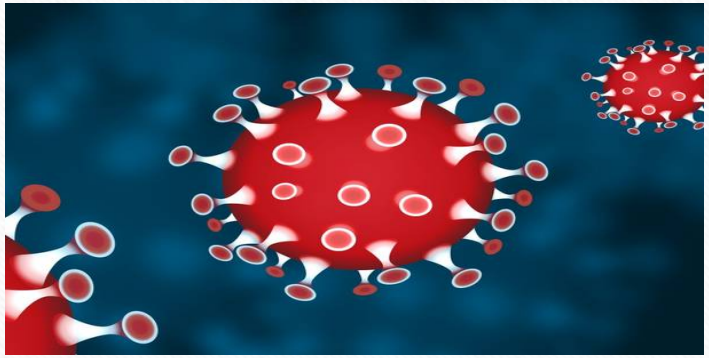
Prevalenza di comportamenti imitativi sulla capacitò di prendere decisioni autonome connesso alla scarsa attività della corteccia prefrontale (sede deputata al pianificare e stabilire priorità)

Verso pensiero ipotetico e deduttivo

Aumenta la capacità introspettiva e analitica. Desiderio di accettazione e sensibilità al rifiuto. Il confronto con gli altri diviene una fonte di rassicurazione

Rapporto con i genitori

Rapporto con i coetanei



- In seguito all'esposizione a un evento critico anche i ragazzi possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia dovuti anche al protrarsi della condizione di isolamento e allo sconvolgimento dei ritmi ordinari. Gli eventi traumatici possono farli sentire fuori controllo, anche se fanno finta di essere forti. Staranno male per le persone coinvolte e sentiranno forte il bisogno di trovare una motivazione che spieghi il perchè di tali eventi.

Reazioni tipiche

- **Rifiuto dei propri sentimenti**
- **Pensieri costanti sull'evento critico**
- **Rabbia o risentimento**
- **Panico e ansia, inclusa la paura del futuro**
- **Sbalzi di umore e irritabilità**
- **Cambiamenti dell'appetito e/o delle abitudini del sonno**
- **Problemi cognitivi, legati alla memoria e alla concentrazione**
- **Isolamento**
- **Depressione (nei casi più gravi intenzioni autolesive o espressione di pensieri suicidari)**

- Che i ragazzi possano avere questi comportamenti e reazioni emotive, è normale, così come lo è per noi adulti in questo momento. Le reazioni "anormali" a situazioni anormali sono normali.
- Quando cominceremo a tornare alla routine, probabilmente dureranno ancora un po', così come per noi.
- Avranno, poi, una fase di scarica della tensione perchè l'emergenza è finita, e una fase di riadattamento alla quotidianità.

Cosa ha già fatto la scuola?

- La scuola ha svolto uno straordinario lavoro riuscendo in brevissimo tempo ad organizzarsi e riorganizzarsi garantendo non solo lo svolgimento dei programmi attraverso la didattica a distanza ma anche fungendo da contenimento emotivo, mantenendo una importantissima continuità sociale, strutturando delle routine che hanno reso meno difficile lo “stare a casa”.

Anticorpi all'emergenza

Mantenimento delle relazioni con i coetanei

Didattica a distanza

Rappresentazione delle emozioni

Cosa possono fare i docenti ?

- **Riprendere la routine quotidiana.** I ragazzi sono più a loro agio quando sanno cosa aspettarsi. Tornare alle "abitudini scolastiche" li aiuterà a pensare che gli eventi traumatici non hanno preso il controllo su ogni aspetto della loro vita. Mantenere una routine funge da contenimento emotivo
- **Aiutare gli studenti a recepire gli eventi.**
- **Mantenere le aspettative nei confronti degli studenti.** Non devono essere troppo elevate, ma assegnare loro compiti e impegnarli in semplici attività potrebbe essere di aiuto. Rassicurare i propri alunni con messaggi positivi, di vicinanza emotiva. E' possibile parlare delle proprie difficoltà nell'uso delle nuove tecnologie in modo che anche loro possano esprimere le proprie
- **Utilizzare il web oltre per la didattica per messaggi e videomessaggi** rivolti al gruppo classe, meglio se una volta al giorno o cadenzati regolarmente
- **Prestare attenzione ai segnali che indicano la necessità di un supporto più specifico.** Gli studenti che a causa di un'intensa tristezza non riescono a svolgere le normali attività possono essere indirizzati a un professionista. I ragazzi potrebbero somatizzare le proprie angosce e presentare disturbi fisici quali mal di testa, di stomaco o eccessiva spossatezza.
- Aiutare i ragazzi nell'espressione delle emozioni passando il messaggio che non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire o di esprimere il dolore e la preoccupazione.

Cosa possono fare i docenti ?

- **Rassicurare gli studenti che i medici e gli scienziati stanno lavorando per trovare le cure necessarie e che i dirigenti dell'istituto stanno facendo tutto il possibile per garantire la loro sicurezza.** I ragazzi provano meno paura se sanno che gli adulti di cui si fidano stanno facendo quanto possono per prendersi cura di loro.
- **Restare in contatto con i genitori.** Descrivere ai genitori i programmi e le attività scolastiche così che siano pronti a parlarne a casa.
- **Prendersi cura di sè stessi.** Anche se siete occupati ad aiutare i vostri studenti, non dovete mai dimenticarvi di voi stessi. Confrontatevi con i colleghi e supportatevi a vicenda.

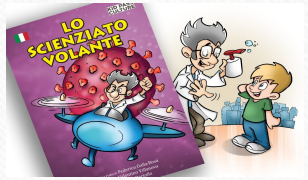
Suggerimenti SINPIA
Parlare dell'emergenza Coronavirus ai bambini e adolescenti

- Ascoltare le emozioni
- Dire cose vere
- Lasciare spazio per poter riprendere il discorso
- Parlare in modo tranquillo e diretto
- Evidenziare che non siamo soli e che ognuno può fare qualche cosa
- Farci aiutare da materiali adatti

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN PREADOLESCENTE

Coronavirus: un fumetto e 7 regole per spiegarlo ai bambini (Federazione Italiana Medici Pediatri)

Lo scienziato volante



Margherita e il Coronavirus

Il coronavirus spiegato ai bambini dai bambini

Filastrocca per mettere la mascherina (Alberto Pellai)

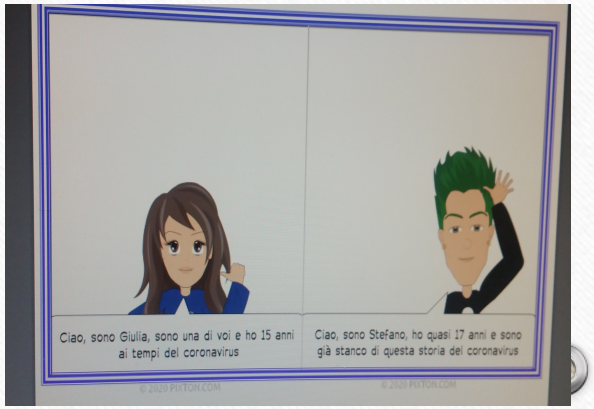
Ti conosco mascherina (Progetto di Sara Francesca Peila ed edizioni Homeless BOOK, Da colorare

Storia dell'ostrica e della Farfalla

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS ad un preadolescente

Video promosso dalla SiMA

Noi adolescenti al tempo del Corona virus, a cura dell'EMDR



Giochi con iragazzi

- *STEP 1: Orientamento*
- *STEP 2 : Radicamento*
- *STEP 3: Respirazione*
- *STEP 4: Capire come ci sentiamo*

STEP 1: Orientamento

Quando una persona, vale anche per i ragazzi, si sente in ansia, prova agitazione, ma di fatto non sta accadendo niente, il sistema nervoso è allertato (una minaccia interna) ed è come se non si fosse presenti nel posto dove si è, come se si fosse altrove

Ripristinare l'orientamento, permette di dire al nostro sistema nervoso che siamo nel posto dove siamo e di fatto non sta succedendo nulla.

Sollecitiamo il sistema visivo

• Trovare 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu, nella stanza in cui siete. Se l'età lo consente, fatelo anche con le lettere e i numeri.

Sollecitiamo il sistema tattile

• Cercare 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi.

Sollecitiamo il sistema olfattivo

• Giocare con gli odori nella stanza, qualcosa che profumi di buono, o faccia un odore non piacevole.

STEP 2:
Radicamento (grounding)

- Il radicamento dei piedi, sul pavimento, permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere "con i piedi per terra" e favorisce una maggiore presenza e calma.
- *Gioco 1*
- Adesso farete l'albero. Appoggiate bene i piedi per terra, sentite che tutto il piede appoggia sul pavimento. Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensa quanto nutrimento da alle piante, agli alberi ai fiori. Provate ad immaginare di essere una quercia, provate ad assumere la postura della quercia La quercia, mentre cresce piano piano le sue radici entrano in profondità nella terra che la nutre. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connesso alla terra e per trovare l'equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.

STEP 3: Respirazione

- Anche la respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni. Ci sono molti esercizi per i ragazzi sulla respirazione, qui vi propongo la respirazione dei pensieri felici.
- *Gioco 3* "prendete tre lunghi respiri profondi "mentre contate uno... due... tre e buttate l'aria fuori sempre contando 1, 2, 3.
  Dovete inspirare qualcosa di felice e positivo, e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con i vostri ragazzi, di cose positive da mettere dentro, e cose negative da mettere fuori.
  Esempi che potete usare sono:
- Inspirate l'amicizia... Buttate fuori la solitudine.
- Inspirate la felicità... Buttate fuori la tristezza.
- Inspirate il coraggio... Butta fuori la paura.
- Inspirate la gioia di passare del tempo insieme ... buttate fuori il dispiacere che non si possa uscire.

STEP 4: Capire come ci sentiamo

- *Gioco 4*
- In questo gioco si usa la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare i ragazzi ad individuare il tempo metereologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. L'adulto per primo dice ad esempio "oggi mi sento nuvoloso", e cerca di mimare a rallentatore il tempo nuvoloso. Poi lo si chiede al ragazzo. Si invita il ragazzo a mimare a rallentatore il tempo che ha scelto, ad esempio: "sei la pioggia, prova a farmi vedere come si manifesta, come faresti la pioggia"; "sei il sole, come faresti il sole".
- *Gioco 5*
- *Se fossi.* In questo gioco possiamo utilizzare delle immagini (ad esempio di un adulto, di un bambino, di un medico, di un anziano, di un animale domestico, uno scienziato) e chiedere al ragazzo come si sentirebbe in quel momento se fosse la persona descritta nell'immagine

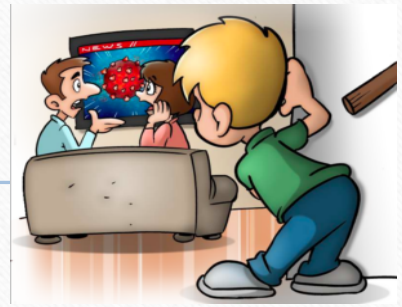
RI-USCIAMO (?)

Come mi sento

Come vedo il mondo

Come vedo gli altri

Suggerimenti che potete dare ai genitori



- **SCEGLIERE LE INFORMAZIONI**
- I ragazzi necessitano di informazioni CHIARE E VERE, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese.
- E' importante non esporre i ragazzi o sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. **Limitate l'ascolto di notiziari o la lettura di quotidiani.** Certamente i preadolescenti hanno una migliore capacità di gestione delle notizie in TV o in radio rispetto ai bambini più piccoli, ma quelli che non hanno ancora sviluppato un rapporto maturo con i mezzi di comunicazione di massa potrebbero tentare di affrontare l'ansia nel modo sbagliato. In ogni caso, parlate con vostro figlio di quanto ha sentito o visto al telegiornale.

Suggerimenti che potete dare ai genitori

- **Rassicurare i figli.** I preadolescenti non amano mostrarsi vulnerabili e per questo potrebbero fingere di star bene anche se non è così. Potrebbero infastidirsi se li abbracciate, ma il contatto con gli adulti li rassicura comunque. Ditegli che ora è grande e che siete voi ad aver bisogno di un abbraccio.
- **Farli sentire utili.** Assegnate loro piccoli compiti e responsabilità in casa e lodateli per quello che fanno e per come lo fanno. Non sovraccaricateli però con compiti "da grandi", poichè potrebbero aumentare l'ansia.
- **Mostratevi sempre disponibili a parlare.** È tipico dei preadolescenti dire di non voler parlare. Provate a iniziare una conversazione mentre siete impegnati insieme in un'attività, così che la discussione non sembri troppo carica di significato o polemica.
- **Aiutarli ad organizzare gruppi (videochiamate) con i coetanei.** Incoraggiateli a parlare con altri adulti di cui vi fidate, ad esempio un parente o un insegnante.

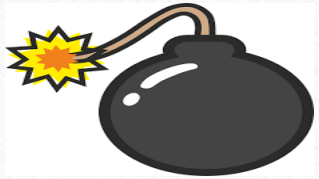
Suggerimenti che potete dare ai genitori

- **Cercare di preservare il più possibile la "normalità".** Orari prestabiliti per i pasti e il sonno aiutano i ragazzi a sentirsi al sicuro. Consolidate nuove abitudini quotidiane e fate intervenire vostro figlio nella scelta di alcuni aspetti della vita quotidiana. Questo dà al ragazzo la sensazione di avere il controllo in un momento di estrema incertezza.
- **Ritrovare la speranza.** I ragazzi devono intravedere un futuro per elaborare un evento traumatico. potreste dirgli che da tutto il mondo stanno arrivando aiuti che ospedali si prendono cura dei malati e che gli scienziati stanno studiando un vaccino, la situazione sarà difficile per un po'ma non per sempre.

Manuale di sopravvivenza

- Time out

- Domare i fuochi
- spegnere le micce



- disinnescare le bombe

Cerchiamo cioè di smorzare i conflitti, di non alimentare le discussioni. Se vediamo che la tensione sta salendo chiamiamo un time-out e riparliamone quando ci ci sentiamo tutti più tranquilli

Cerchiamo le cose positive

Possiamo creare con i bambini e i ragazzi dei contenitori, dei vasi, delle scatole, dove inserire fotografie, biglietti, frasi, che ci ricordino momenti positivi che comunque abbiamo vissuto durante i giorni dell'emergenza COVID-19. Un gioco fatto insieme, una videochiamata significativa, una conversazione distesa, cose che si sono imparate, momenti in cui ci si è sentiti capaci

E' importante

Ascoltare

- **Dedicare del tempo a parlare con il figlio.** Rispondere alle sue domande, parlare della sua tristezza e ad ascoltare i suoi dubbi. Per favorire questo tipo di conversazioni, è opportuno scegliere un momento di condivisione familiare (ad esempio il pranzo o la cena) per parlare di quanto sta accadendo a casa o nel luogo in cui si vive. Chiedere cosa dicono i suoi coetanei, così da poter correggere eventuali informazioni scorrette.
- **Rispondere alle loro domande in modo breve e conciso, ma chiaro e onesto.** Quando il ragazzo parla di qualcosa, prima di tutto chiedergli cosa ne pensa per comprendere fino in fondo quali siano le sue preoccupazioni. Di solito i ragazzi fanno domande perchè sono turbati da un aspetto specifico. Dategli una risposta che li rassicuri. Se non sapete come rispondere a una domanda, ammettetelo sinceramente. Non fate congetture e non ripetete eventuali voci non verificate che avete sentito.
- **Stimolare i ragazzi non inclini a parlare dei loro sentimenti.** Avviate una discussione condividendo ciò che sentite voi, dicendo ad esempio che pensate spesso all'evento traumatico, che vi ha fatto paura. Poi chiedetegli come si sente. Facendo così, aiuterete il ragazzo a capire che non è il solo a preoccuparsi o a provare paura. State tuttavia attenti a non fornire troppi dettagli sulle vostre preoccupazioni.

E' IMPORTANTE

Accogliere

- *Accogliere e legittimare le emozioni* : "mi sembra tu sia arrabbiato, triste, etc.. È così?"
- *Essere disponibili al dialogo* : "Ne vuoi parlare? Hai voglia che parliamo di questo?"
- *Validare* : Mi spiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione"

E' IMPORTANTE

Contenere

Un ragazzi per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso. Il fatto che i preadolescenti non amino le regole non significa che non ne abbiano bisogno

- I ragazzi notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: *"Non c'è da avere paura"*, poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il ragazzo può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.
- Riconoscere cosa mette in allarme : un evento, un suono qualsiasi. C'è qualcosa che sta allarmando il ragazzo? Siete voi stessi agitati? Sono agitati i genitori? Il ragazzo sta reagendo alla vostra agitazione/ tristezza? Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza vostro figlio!
- **In questi casi è importante farsi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.**

SERVIZIO DI PSICOLOGIA
CALL CENTRE

0593963401

Da Lunedì a Venerdì

dalle 9 alle 17

- Adulti
- Infanzia
- Violenza intrafamiliare
- Caregiver

Sitografia

- www.emdr.it
- www.sisst.it
- www.childmind.org