

RIPARTIRE INSIEME AL TEMPO DI COVID-19: ASPETTI PSICOLOGICI E COMPORTAMENTALI, STRATEGIE DI INTERVENTO IN AMBITO SCOLASTICO

Dott.ssa Silvia Soccio

Psicologa Clinica – Riabilitazione Motoria e Cognitiva Metodo Terzi – Arpaterapeuta –
Specialista in Medicina Bointegrata

Synergo Casa di Cura Privata Pierangeli – Piazza Pierangeli , 01 Pescara

ArcaDue Via Fellini, 25 Spoltore

MAIL: silvia_soccio@yahoo.it

I SINTOMI DEL LOCKDOWN NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI DEL NOSTRO PAESE

- Disturbi del sonno
- Attacchi d'ansia
- Aumento dell'irritabilità

DISTURBI NEI BAMBINI SOTTO I 6 ANNI

- Aumento dell'irritabilità
- Disturbi del sonno (paura del buio, risvegli notturni, difficoltà di addormentamento)
- Disturbi d'ansia (inquietudine, ansia da separazione)

DISTURBI EMERSI DAI 6 AI 18 ANNI

- È prevalsa una sensazione di mancanza d'aria
- Una significativa alterazione del ritmo del sonno (tendenza ad andare a letto molto più tardi e non riuscire a svegliarsi al mattino)
- Aumentata instabilità emotiva con irritabilità e cambiamenti del tono dell'umore

IN ALCUNI CASI, NEI RAGAZZI E NEGLI ADULTI

- Risveglio di preoccupazioni continuative
- Disagi dovuti a situazioni familiari difficili
- Preoccupazioni in casi di difficoltà economica legate alla vita lavorativa
- Aumento dell'ansietà diurna
- Difficoltà a controllare la quotidianità
- Difficoltà nell'ambiente di lavoro
- Insorgenza di nuove depressioni

NUOVA ONDATA E TRAUMA PSICHICO

- «Diniego»: negazionismo Anti- Covid come espressione di alcuni specifici meccanismi di difesa psichici
- Importanza dell'utilizzo della psicologia clinica e delle psicoanalisi, per la cura della persona, in quanto discipline basate sul dialogo e sulla relazione
- Incremento delle paure profonde ed eventuali comportamenti fobici (reclusioni eccessive e preventive)
- Comportamenti controfobici (assembramenti negazionisti, vita sociale indiscriminata)

TRAUMA PSICOLOGICO

- Qualsiasi evento che una persona recepisce come eccessivamente stressante. Può trattarsi di una minaccia all'integrità fisica, propria o di altri, o all'identità psicologica. Questi eventi producono reazioni emotive e corporee importanti, che non sempre il cervello riesce ad elaborare.
- Quando il trauma psichico non viene elaborato spontaneamente, le emozioni e le sensazioni corporee si bloccano e costruiscono reti neurali disfunzionali che vanno ad alterare il normale funzionamento psichico e il benessere della persona.
- L'impatto del trauma psichico è soggettivo (a seconda delle caratteristiche di personalità, dell'ambiente circostante, della struttura emotiva e cognitiva di ogni persona un evento può essere più o meno traumatico)

SINTOMI DEI DISTURBI D'ANSIA

- Paura intensa, sentimenti di impotenza;
- Rivivere costantemente l'evento traumatico con immagini, pensieri, sogni, illusioni, allucinazioni, flashback, disagio psicologico e reattività fisiologica intensa;
- Evitamento di pensieri, sensazioni, attività, luoghi o persone che evocano ricordi del trauma, incapacità a ricordare aspetti importanti del trauma;
- Riduzione marcata dell'interesse o della partecipazione ad attività significative, sentimenti di distacco o estraneità verso gli altri, affettività ridotta, sentimenti di diminuzione delle prospettive future;
- Aumento dell'attivazione nervosa, con difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, irritabilità o scoppi di collera, difficoltà a concentrarsi, ipervigilanza, esagerate risposte di allarme.

TRAUMA PSICOLOGICO E RESILIENZA

- Resilienza: capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

Un trauma psicologico irrisolto costituisce un carico disfunzionale nel cervello di una persona che la rende più fragile rispetto all'impatto con altre possibili successive difficoltà della vita e ne diminuisce la resilienza.

STRATEGIE DI INTERVENTO

- Intervenire con un dialogo costruttivo che permetta di avere il tempo per riflettere, per parlare, chiedere, ascoltare.
- L'obiettivo è quello di passare il prima possibile dalla sfera di preoccupazione all'azione:
- Aiutare i ragazzi a recuperare la fiducia in sé;
- Rafforzare la resistenza personale allo stress

Dott.ssa Soccio Silvia



STRATEGIE DI INTERVENTO

- Invitiamo i ragazzi e aiutiamoli ad **accettare l'incertezza** come componente ineliminabile della vita, in quanto è impossibile avere certezze assolute;
- Domandiamoci: «Qual è il grado di incertezza che siamo disponibili a sopportare in questo momento e come possiamo farlo?»
- Passiamo ad una **pianificazione «multipla»**! Nei momenti di incertezza è difficile **programmare le attività**: in questo caso aiuta pensare a più piani che prendono in considerazione **diverse possibilità**, così da essere pronti a mettere in atto quello che ha più senso al momento;
- Concentriamoci su **cosa posso fare nel qui ed ora**, invece di soffermarci ai vincoli e ai pensieri negativi che consumano tutta l'energia mentale e fisica disponibile;
- **Imparare qualcosa di nuovo**. Nei momenti di stress il nostro cervello è più ricettivo all'apprendimento. Diamo spazio alla nostra creatività.

STIMOLIAMO LA SEROTONINA

I SEGRETI

per aumentare la serotonina



Cioccolato: ricco di magnesio e altri "elementi" del buon umore



Peperoncino: combatte la depressione



Passare tempo a contatto con la Natura



Mandorle: magnesio e nutrienti per il cervello



Banana: migliora il rilascio della serotonina



Idratazione: aumenta l'energia e riduce lo stress



Vegetali a foglia verde: energetici



Frullato di verdure e frutta: un potente mix energetico



Sorridere: aiuta il rilascio di serotonina



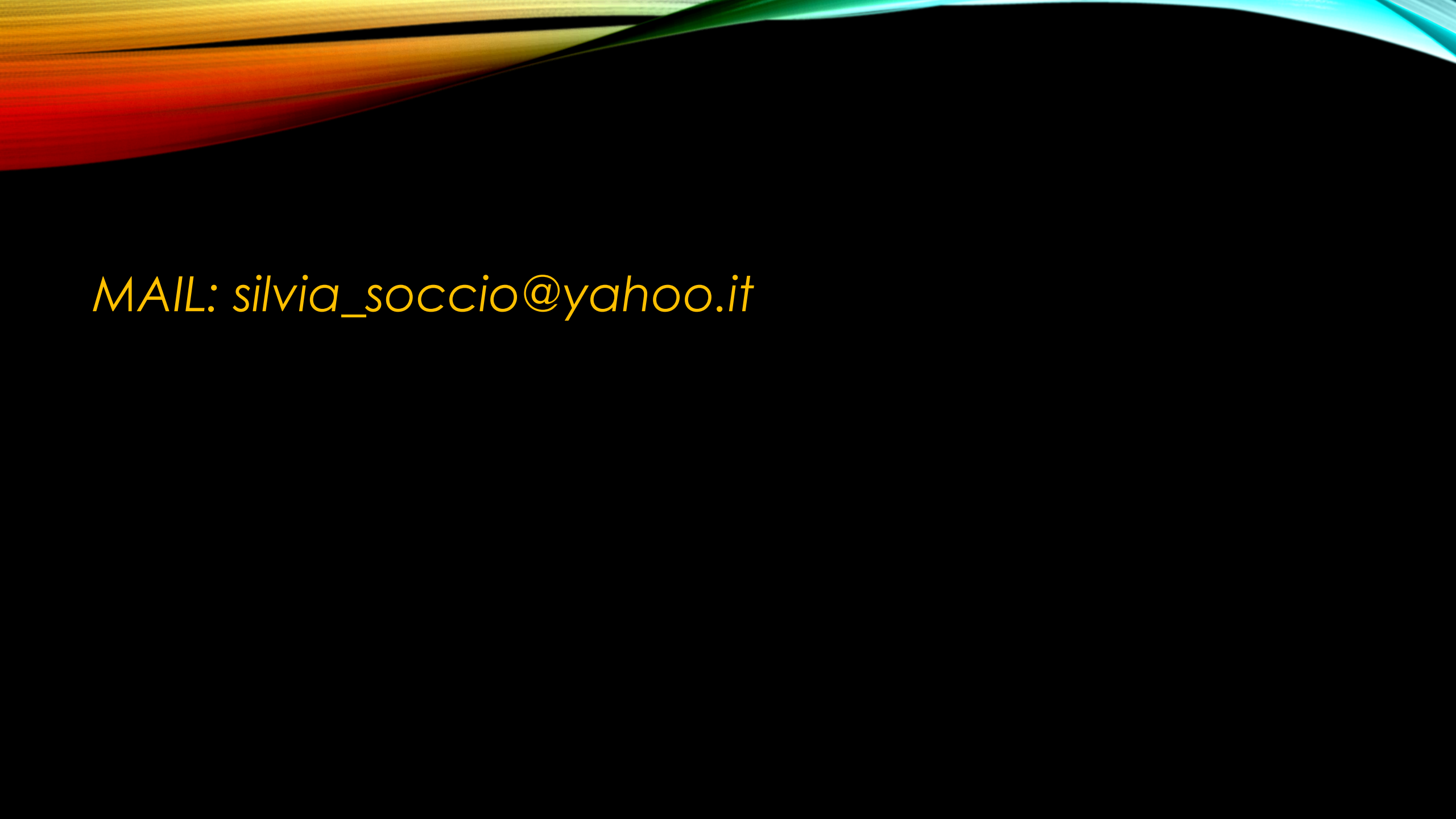
Noci: ricche di Omega 3 e altri nutrienti del cervello



Sali Epsom: calmanti



Camminare: libera la mente e aiuta il rilascio di serotonina



MAIL: silvia_soccio@yahoo.it