



RI_USCIREMO

Famiglie, bambini e ragazzi al tempo del COVID_19

EMERGENZA = venire in superficie

Circostanza in cui un evento devastante di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso crea un clima di attivazione, di allerta, di urgente bisogno accompagnato da tentativi immediati di soccorso

Crisi=scelta, decisione

Quali emergenze?



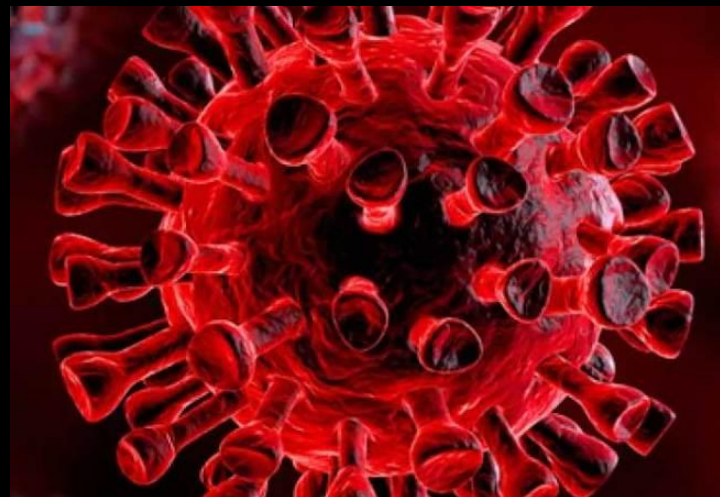
Terremoti
Incidenti

...



Vs

COVID_19



Disastro collettivo

- I disastri possono compromettere **l'infrastruttura e il tessuto sociale**
- I disastri sono eventi comuni e complessi, dove la **quotidianità** e gli aspetti che fino a quel momento davano certezza, diventano **instabili**

Disastri collettivi

La ricerca ha evidenziato che **l'esperienza di vivere** una situazione di distruzione, 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.**

Disastri collettivi

Oltre a questo il trauma causato da disastri collettivi
può interferire con le funzioni sociali, cognitive
ed emotive

(Fletcher, 2003)

Coronavirus

- Dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie (persone care malate) ma anche nel **gruppo** e nella **comunità**.



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

Vittime (Taylor, Frazer 1981)

- **Vittime di I° tipo: chi direttamente subisce l'impatto dell'evento**
- Vittime di II° tipo: parenti o persone care dei defunti o dei superstiti
- Vittime di III° tipo: i soccorritori , operatori dell'emergenza/urgenza
- Vittime di IV° tipo: La comunità coinvolta nel disastro

Vittime (Taylor, Frazer 1981)

- Vittime di V° tipo: chi per caratteristiche pre-critiche può reagire sviluppando un disturbo psicologico a breve o a lungo termine
- Vittime di VI° tipo: chi avrebbe potuto essere una vittima del primo tipo o chi si sente coinvolto per motivi indiretti.

Epidemia vs Pandemia

Il termine “epidemia” (Dal punto di vista etimologico “epidemia” deriva dal greco ἐπί (sopra) e δῆμος (popolo), cioè “sopra le persone”) indica il diffondersi di una malattia, in genere infettiva, che colpisce in modo spesso rapidissimo quasi simultaneamente una collettività di individui, ovvero **una data popolazione umana, con una ben delimitata diffusione nello spazio e nel tempo**, avente la stessa origine.

Epidemia vs Pandemia

Il termine “**pandemia**” (Dal punto di vista etimologico “pandemia” deriva dal greco παν (sopra) e δῆμος (popolo), cioè “tutto il popolo”) indica un tipo particolare di epidemia la cui diffusione è talmente ampia da interessare **più aree geografiche diverse del mondo**, con un alto numero di casi gravi ed una mortalità elevata.

Epidemia vs Pandemia

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le condizioni affinché si possa verificare una vera e propria pandemia sono tre:

- la comparsa di un nuovo agente patogeno (ad esempio un virus o un batterio sconosciuti);
- la capacità di tale agente di colpire gli uomini, creando gravi patologie;
- la capacità di tale agente di diffondersi rapidamente per contagio, ad esempio per via aerea od orofecale, oppure tramite fomite, cioè un oggetto capace di trasportare patogeni traferendoli da un individuo ad un altro per contatto (ad esempio cellule cutanee, capelli, abbigliamento, lenzuola).

Pandemie: cenni storici

Nella storia si sono verificate numerose pandemie, fra le più recenti si ricordano

- l'influenza spagnola nel 1918,
- l'influenza asiatica nel 1957,
- l'influenza di Hong Kong nel 1968
- l'HIV (il virus che determina l'AIDS).

1969 Italia : <https://www.youtube.com/watch?v=bI0X9NvRTbg>



Le emozioni al tempo del COVID_19

Le fasi della risoluzione del trauma individuali

1.La situazione esplode: » il corpo si attiva e si mobilita » la mente si attiva per elaborare informazioni

2.Shock: » disorganizzazione mentale, confusione, perdita di (prime 24-72 h concentrazione e oltre)

- » reazione da stress (tremori, freddo, pianto, nausea)
- » negazione o dissociazione (incredulità, non si ricorda, non si capisce il significato)
- » arousal emotivo (rabbia, tristezza, paura, eccitazione per essere sopravvissuto)

Le fasi della risoluzione del trauma

3. **Impatto emotivo**: incubi, isolamento, depressione, colpa, rabbia, ansia, flashback, pensieri intrusivi, marchio di Caino, aumento sensazione di pericolo, abuso di alcool/droghe, ecc.
4. **Coping**: affrontare, capire, rielaborare (cosa sarebbe successo se..? Perché a me? e la prossima volta?)
5. **Accettazione/risoluzione**: è passato, è la realtà. Sono vulnerabile ma non sono impotente. Non posso controllare tutto, ma posso controllare la mia risposta
6. **Imparare a convivere**: » anniversario, esperienze simili

L'emozione della **Paura** ai tempi del covid-19

- La paura, emozione primaria, è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi
- Una limitata dose di paura e allerta sono necessarie, anzi fondamentali per potersi attivare senza perdere di lucidità.

L'emozione della Paura ai tempi del covid-19

- Bergamo, 8 marzo 2020



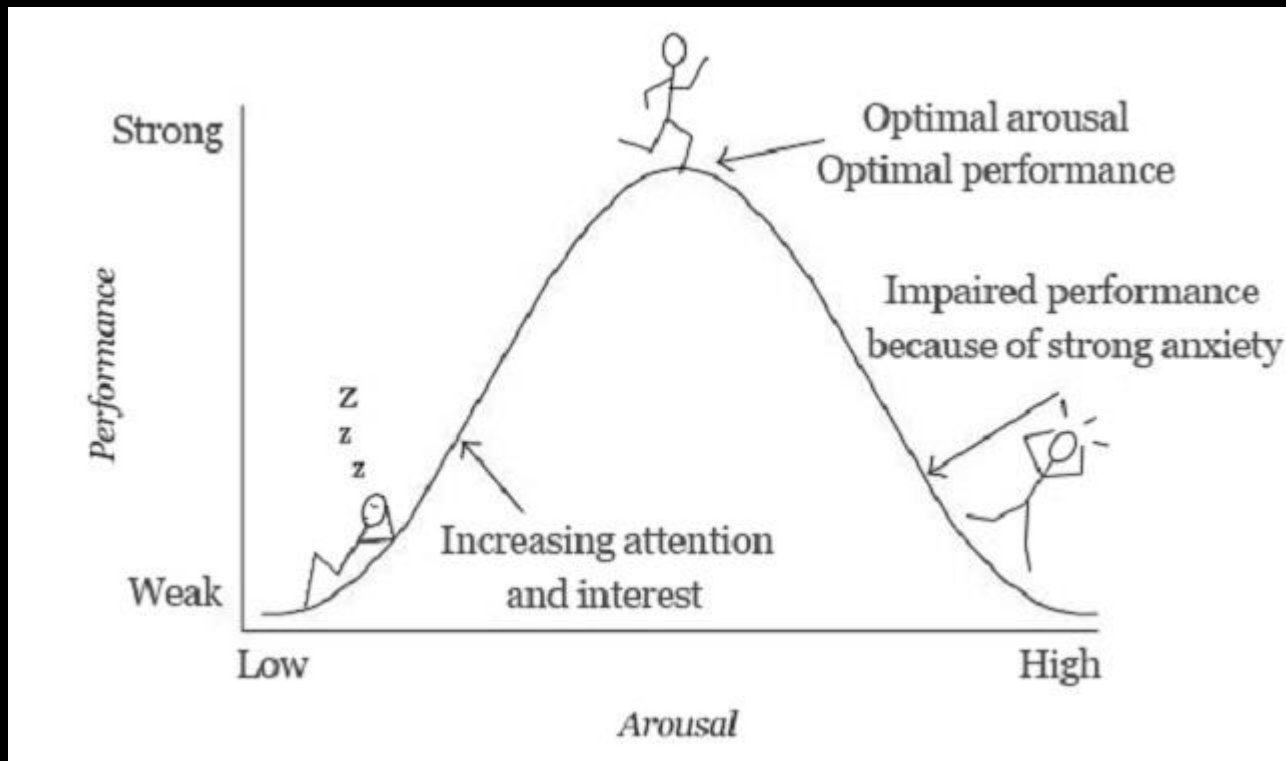
L'emozione della Paura ai tempi del covid-19

- Affollare i supermercati per rifornirsi ossessivamente di scorte alimentari ha portato a concentrare parecchie persone in spazi chiusi con la possibilità 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

La curva della Paura



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 comunità

Sottovalutazione del Rischio

VS

Panico

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

Sintomatologia ansiosa

- La **Paura** può 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
- La **Paura** può 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.

Attivazione

- Seguire le poche ma preziose indicazioni delle autorità sanitarie richiede un minimo di attivazione



Stress

- 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

L'impotenza e il processo di significazione

- **Perché sta accadendo? Come mai si diffonde così velocemente? Di chi è la colpa?**



L'impotenza e il processo di significazione

- 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”)

Riprendere il controllo

- La **psicoeducazione** e i **buoni comportamenti da adottare** aiutano a riprendere il controllo in maniera sana e costruttiva

Occuparsi del Coronavirus

vs

Pre-occuparsi del coronavirus

Fattori che influenzano la risposta emotiva

- **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”)

Le reazioni più comuni

- intrusività:

- immagini ricorrenti,
- memorie involontarie e intrusive dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza. (*per esempio rivedere i soccorritori che portano via in ambulanza proprio padre con “tute d’astronauti”, pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva, ecc.*)

Le reazioni più comuni

Evitamento:

tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma.

Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento (*per esempio non contattare il medico anche in caso di tosse e febbre per paura di fare il tampone, ridicolizzare quanto sta accadendo per non entrare in contatto con la paura, cambiare discorso non appena si parla di Coronavirus*)

Le reazioni più comuni

Iperarousal: aumentata attivazione psicofisiologica (ad es. *allerta alta ad ogni nuova notizia, tachicardia quando si viene a conoscenza del primo caso positivo nella propria città, toccarsi la fronte e percependosi leggermente caldi si inizia a fare fatica a respirare, ecc.*)

Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi.

Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo.
Profondo senso di abbandono (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo "non vado bene", "il mondo è sempre pericoloso" "siamo spacciati")*

La colpa del sopravvissuto e il senso di abbandono

- Senso di colpa per essere sopravvissuto o per non avere riportato danni fisici e/o a cose (per esempio sentirsi in colpa nei confronti delle persone che hanno avuto casi positivi al Coronavirus in famiglia e non riuscire a capire il perché; non riuscire a guardare negli occhi un altro cittadino perché ha perso la madre per il Coronavirus)

Esposizione cumulativa ad eventi traumatici

- I legami associativi rimangono in un continuo stato eccitatorio e vengono ulteriormente sensibilizzati dopo ciascuna esposizione
- Rischio di sviluppare un **PTSD** e la comorbidità con altri disturbi cresce in relazione al numero delle esposizioni

PSTD

Disturbo Post traumatico da Stress

Segnali da stress post traumatico

- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di memoria (fissazione nuovi concetti rievocazione abilità)
- Addiction
- Affaticamento, mancanza di energia
- Irritabilità/irrequietezza
- Isolamento/chiusura

Psicoeducazione per gli adulti

Indicazioni per gli adulti

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 sé 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.

Indicazioni per gli adulti

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.

Indicazioni per gli adulti

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.

Indicazioni per gli adulti

- 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.
- 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

Indicazioni per gli adulti

- **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
- **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.

Indicazioni per gli adulti

- **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”
- **Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida**. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.

Indicazioni per gli adulti

- **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.
- **Stacca la spina!** Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci

Coppie in emergenza

Finchè covid non
vi separi



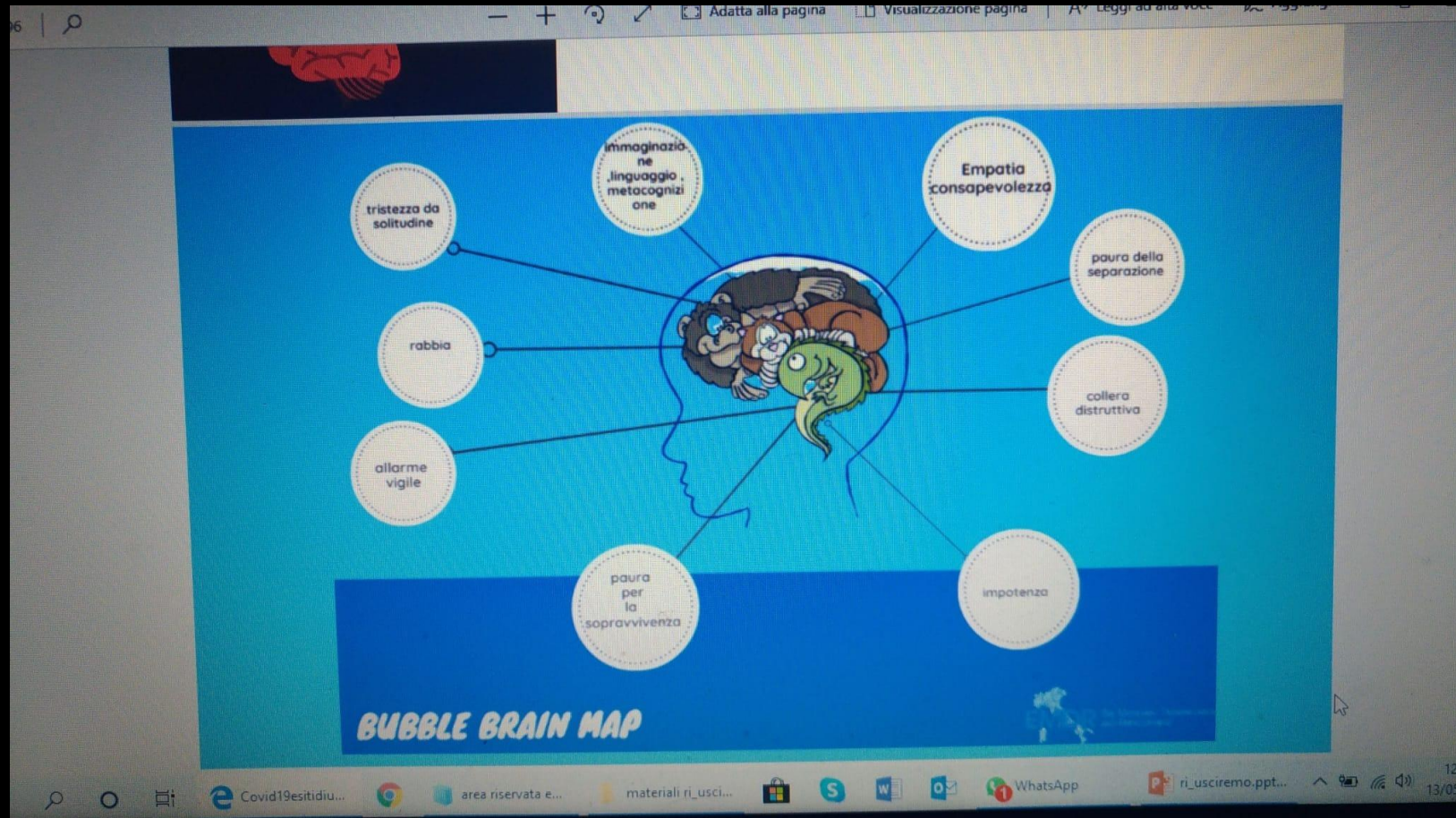
Genitori al tempo del COVID_19





I bambini e il COVID_19

Bubble brain map



La paura dei bambini



Paura della solitudine



Pauro del pericolo



Cosa vediamo nei bambini

- pausa della separazione dai genitori al momento di andare a dormire e disturbi del sonno;
- comportamenti di eccessiva dipendenza, lamenti o pianti
- malumore e irritabilità
- scoppi di rabbia e disperazione per piccole cose
- comportamento oppositivo

Cosa vediamo nei bambini

- mal di stomaco e mal di testa
- maggiore tranquillità rispetto alla normalità
- stato di maggior attivazione (sia emotiva che comportamentale)
- possono mettere in atto e riproporre nel gioco delle situazioni che li preoccupano.

Indicazioni per Caregivers

- **SCEGLIERE LE INFORMAZIONI**
- I bambini necessitano di informazioni CHIARE E VERE, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese.
- E' importante non esporre i bambini o sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione.

Indicazioni per Caregivers

- Scegliere 1-2 momenti al giorno da dedicare INSIEME alla visione di notiziari o ricerca web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, rendere comprensibile e rassicurare i bambini attraverso un **focus realistico e orientato agli aspetti positivi.**
- Ovvero spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

Indicazioni per Caregivers

DARE SICUREZZA AI BAMBINI

I bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.

Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati.

Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono.

Indicazioni per Caregivers

Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso.

I bambini 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 bambino può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi.

Indicazioni per Caregivers

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino !

In questi casi, fatevi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

Indicazioni per Caregivers

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN BAMBINO

Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus. Questo il link per scaricare il racconto:

https://www.corriere.it/cronache/20_febbraio_23/caro-bambinoecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere-13e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646dbdb12a.shtml?refresh_ce-cp

Indicazioni per i Caregivers

Video per bambini

<https://www.youtube.com/watch?v=BGHwUs9ISLg>

<https://www.youtube.com/watch?v=C5fEAF0-R-Q&feature=youtu.be>



Aiutami a crescere



- Dammi delle regole (non troppe)
- Comunicali in modo chiaro
- Premiami se le rispetto

Aiutami a crescere

Elenco delle cose da fare

*Per ogni cosa che fai prendi 1 punto

👉 lavati bene le mani

👉 soffiati bene il naso

👉 stai a casa

👉 parla delle tue emozioni

👉 non metterti le dita nel naso

👉 chiedi aiuto ai tuoi genitori



Elimina 1 virus per ogni punto e
alla fine vinci il premio



Quaranteen



Adolescenza interrotta



Ado_brain

-noia

-privacy



Sonno



Paura



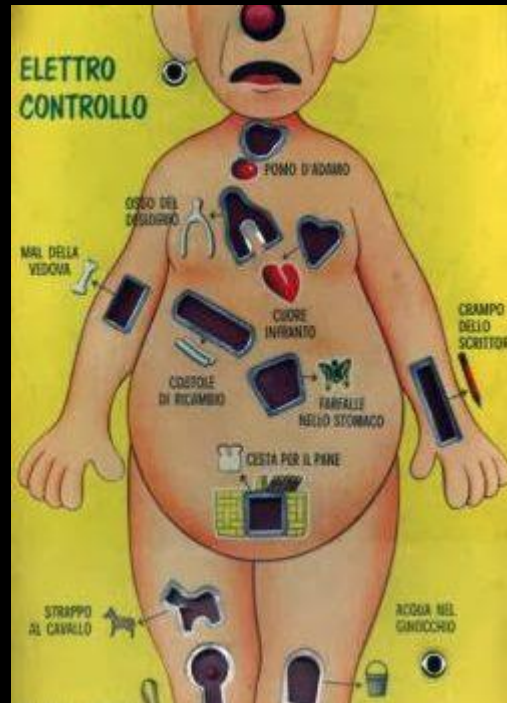
Paura

-negazione del pericolo e sfida del rischio



Paura

- ipocondria



Pauro

-cosa dicono i miei idoli



<https://www.skuola.net/news/social-trend/quarantena-influencer.html>

Paura

- esercizi



Rabbia

- impotenza
- confusione



Distanziamento fisico/distanziamento sociale

-legami-contatti-identità



Distanziamento fisico/distanziamento sociale



Scuola



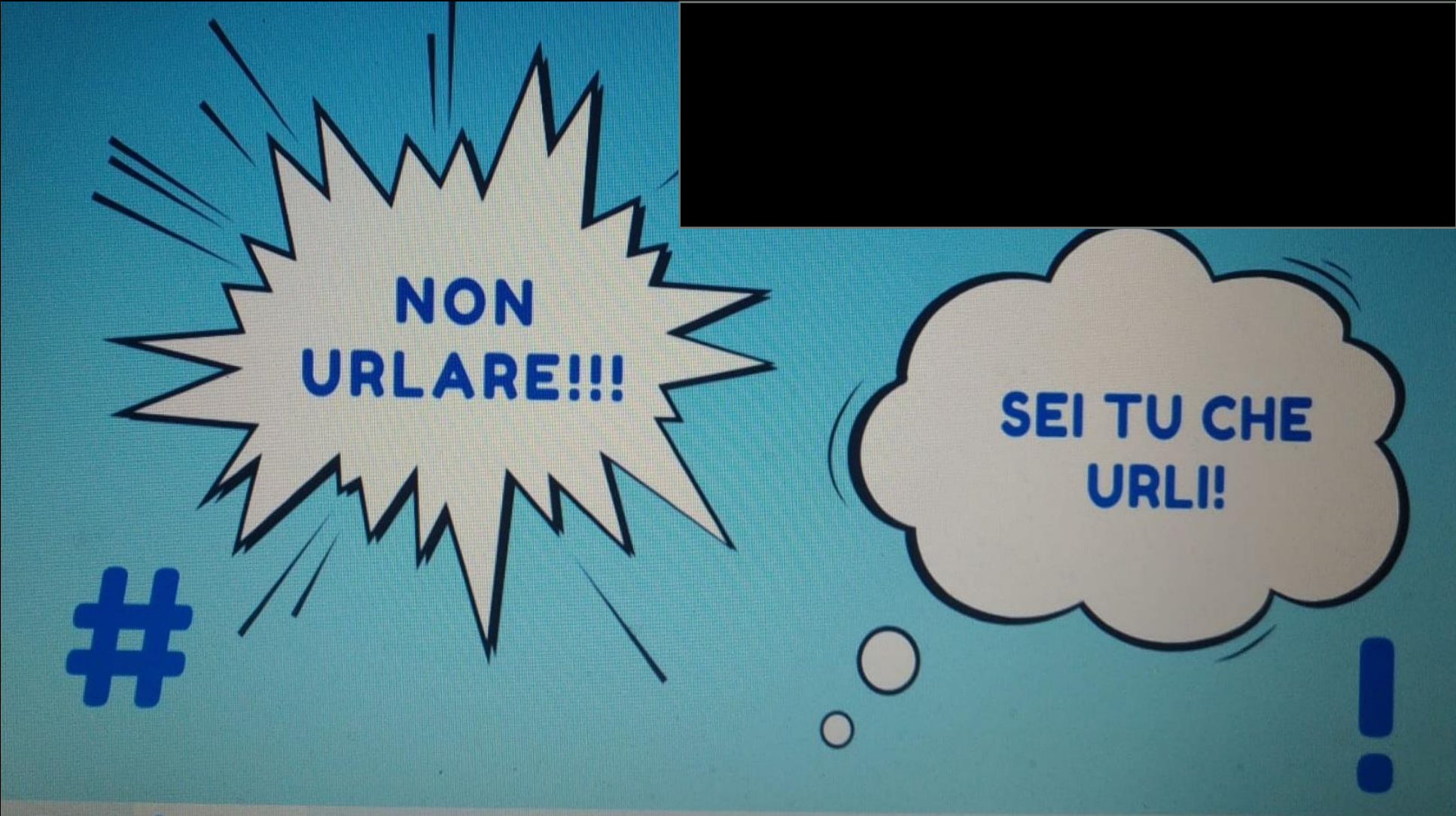
Tecnologia: rischi e risorse



E... se arriva la crisi?



Keep calm



**NON
URLARE!!!**

#

**SEI TU CHE
URLI!**

!

FIDATI

RIUSCIREMO INSIEME



1. OGNI GIORNO È UN NUOVO GIORNO

Lavati, vestiti, curati. Alterna lo studio alle pause. Fai un po' di attività fisica.

2. LA NOTTE È FATTA PER DORMIRE

Svegliati più o meno alla stessa ora ogni mattina e lascia le ore piccole al weekend.

3. NON ESPLODERE, RILASCIA

Se sei teso o nervoso scarica l'energia con dell'attività fisica da fare in casa o piccole sfide.

4. RESPIRA

Trova dei momenti di distensione attraverso esercizi di respirazione o di rilassamento.

5. VIETATO L'ACCESSO

Concorda con la tua famiglia dei modi per rispettare la tua privacy. Se chiedi spazio però, ricordati di darlo.

6. NIENTE PARANOIE

Evita troppe notizie: ascolta le fonti giuste, come il Ministero della Salute, solo un paio di volte al giorno.

7. RE(SI)STIAMO A CASA

Ricorda che sei responsabile non solo della tua salute, ma anche di quella degli altri. A volte rispettare le regole è più figo che infrangerle.

8. ABBASSA I TONI

Non alimentare litigi e discussioni in casa. Se non inneschi la miccia la bomba non esplode e stai meglio anche tu!

9. PARLA CON QUALCUNO

Non tenerti tutto dentro: condividere le emozioni aiuta a sentirsi più leggeri e a vedere le cose da una diversa prospettiva.

10. DAI VALORE A QUESTO TEMPO

Usa questo periodo per riscoprire le attività che di solito non hai il tempo di coltivare.

E ORA CHE TUTTO è FINITO...

Convalidare i pezzi evolutivi che hanno fatto

RESILIENZA

VIRTÙ DEL CORAGGIO

E ORA CHE È TUTTO FINITO...

*Sembra ieri quando ci hanno chiuso dentro, sembra ieri
quando siamo stati noi a decidere che volevamo star chiusi
per dare il nostro contributo.*

Abbiamo accettato delle soluzioni di convivenza contrattando con i nostri genitori, abbiamo visto che siamo in grado di farlo.

Abbiamo capito come funziona il nostro cervello emotivo, cosa ci fa sentire al sicuro e cosa ci fa ritrovare la calma, ma anche che abbiamo un cervello che riflette.

Abbiamo imparato cose nuove su di noi e sugli altri.

*Abbiamo imparato a chiedere aiuto e, se ne avremo bisogno,
lo chiederemo ancora.*

*Qualcuno potrà decidere di affidarsi ad uno psicologo senza
vergognarsi, perché tutti abbiamo avuto paura, oppure
fregandosene della vergogna.*

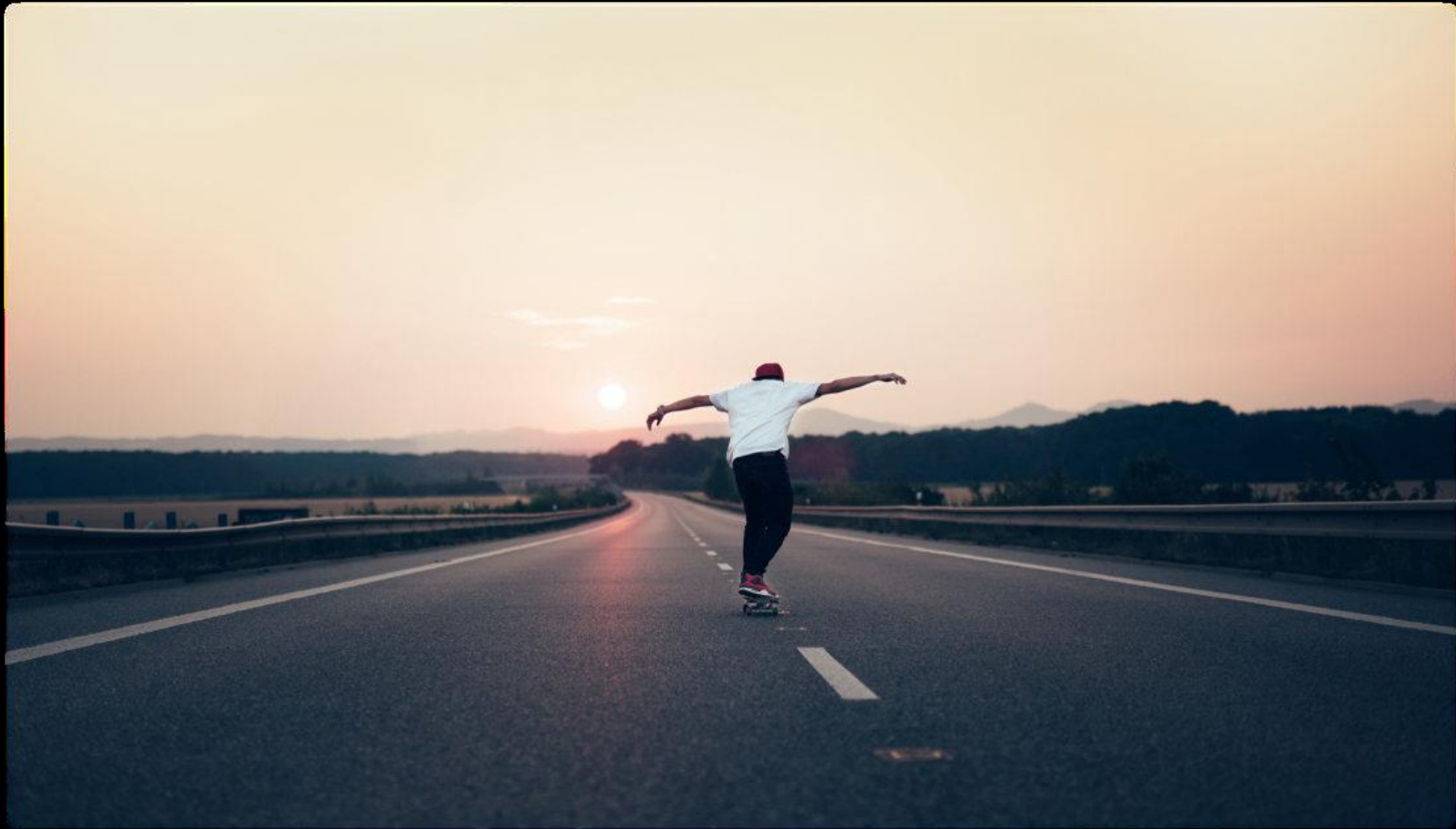
Il tempo è passato e siamo qui oggi. Ora cosa resta di tutto questo?

Cosa porteremo con noi, nel futuro, di tutto quello che abbiamo imparato?

*Noi, da ragazzi dell'era digitale a ragazzi dell'era della
pandemia, abbiamo fatto un bel salto e siamo sopravvissuti!*

Siamo stati bravi!

Adesso possiamo cercare nuove strade...





*Uniti, piano piano,
ce la faremo al meglio!*

Spunti e appunti tratti da:

- Materiali associazione EMDR



- Sito CNOP



Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

- Sito OPL



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

Presentazione a cura della Dott.ssa Patrizia Guariglia

Grazie

*Anche se il timore avrà sempre più
argomenti, tu scegli la speranza.*

(Seneca)