

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

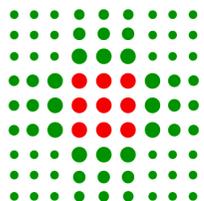
COSA SUCCEDDE? SITUAZIONI – EMOZIONI – COMPORAMENTI INFORMAZIONI E ATTIVITA'

A cura di

Dr.ssa Simona Gianelli, Psicologa gruppo provinciale disturbi d'ansia

Dr.ssa Karen Ceci, Psicologa Referente gruppo provinciale disturbi d'ansia

**Dott. Antonello Sannicola, Neuropsichiatra Infantile gruppo provinciale disturbi di
personalità**

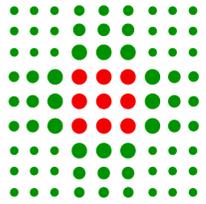


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta o al Medico di Medicina Generale e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

Per ulteriori informazioni visita il sito:

<http://www.ausl.mo.it/vicino-a-te>



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

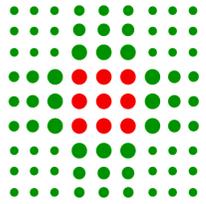
...TRA LE EMOZIONI C'E' ANCHE L' ANSIA...

L'ansia é un'emozione primaria ed è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi. Una limitata dose di ansia e allerta é necessaria, anzi fondamentale per potersi attivare senza perdere di lucidità.

L'ansia può diventare eccessiva, sino a produrre panico, e ciò si può manifestare in diversi modi negli adulti, nei bambini e negli adolescenti.

L'ansia eccessiva può manifestarsi con disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, difficoltà di memoria, affaticamento, mancanza di energia, irritabilità/irrequietezza, isolamento/chiusura.

Il panico può sopraggiungere mentre svolgiamo qualsiasi attività (stiamo guardando un film, stiamo lavorando, stiamo studiando...) e ci porta a sentire moltissima ansia quando apparentemente non c'è nulla di pericoloso.



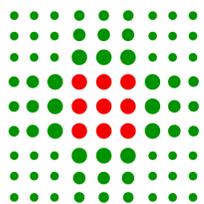
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

COSA SUCCEDE QUANDO SIAMO IN ANSIA:

NEL CORPO: il cuore batte più forte, i muscoli diventano tesi, il respiro è più veloce, i pensieri diventano più numerosi.

NEI PENSIERI: pensiamo molto ai pericoli che corriamo e questi si moltiplicano e i diventano sempre più spaventosi. A volte l'ansia può iniziare da un pensiero preoccupante che non può essere ignorato e che continuiamo a 'pensare'.

NELLE AZIONI: l'ansia fa spesso venire voglia di scappare, talvolta invece ci blocca. Può anche succedere che l'ansia porti ad avere più conflitti con chi ci è vicino. Infine può esserci il desiderio di stare lontano dalle cose che generano ansia.



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

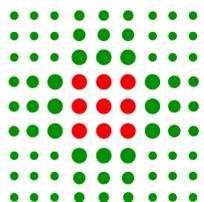
COSA PUO' SUCCEDERE AI BAMBINI E AGLI ADOLESCENTI:

I bambini possono manifestare paura del pericolo e possono mostrare uno sguardo 'sbarrato' e immobilizzarsi, possono rifiutare l'offerta di aiuto, spingere via il genitore e lanciare oggetti.

I bambini possono manifestare paura della solitudine e possono, soprattutto i più piccoli, chiamare il genitore piangendo, seguirlo con lo sguardo, protendersi e aggrapparsi a lui.

Gli adolescenti possono manifestare irritabilità e assumere atteggiamenti sfidanti verso i genitori, oppure possono chiudersi e rifiutare il confronto.

Gli adolescenti possono manifestare difficoltà nel sonno e nell'appetito, possono apparire tesi e allarmati, oppure 'spenti' e privi di energia.



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

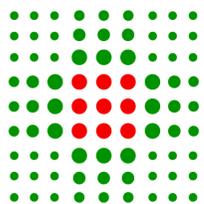
COSA POSSIAMO FARE

L'ansia come abbiamo detto é un'emozione e non una malattia. Quando l'intensità dell'ansia diventa molto alta può risultare molto sgradevole e difficile da gestire. Vi sono però strategie che si possono adottare ed esercizi che si possono svolgere per abbassare l'intensità dell'ansia.

Come abbiamo già detto l'ansia non è una malattia, bensì é un'emozione, ed é utile in molte situazioni.

STRATEGIE UTILI

- accettare ciò che si prova senza giudicarsi
- ascoltare le sensazioni che ci provengono dal corpo
- riconoscere i pensieri che si associano alle sensazioni e valutare se sono molto preoccupanti e per questo poco di aiuto
- concentrarsi sul presente, prendendo in considerazione cosa accade qui ed ora intorno a noi
- imparare a tranquillizzarsi anche attraverso la regolazione del respiro. Ci sono esercizi che potrai fare, anche insieme ai tuoi figli, impiegando pochissimo tempo.



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

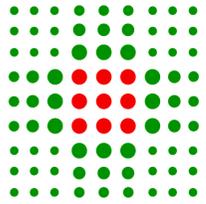
TRANQUILLIZZIAMOCI

Vediamo insieme qualche esercizio che può servire per tranquillizzarci e sentire meno ansia.

Questi esercizi possono essere svolti dai genitori, per sperimentare maggiore calma, e dai genitori insieme ai figli per condividere un'esperienza di tranquillità.

Ritmiamo il respiro

'Prendiamo una posizione comoda, ben appoggiati alla sedia o alla poltrona dove ci troviamo. Possiamo tenere gli occhi chiusi oppure aperti rivolti in basso. Inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 1, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 2. Ora inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 2, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 4. Ora inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 3, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 6. Continuiamo a respirare con questo ritmo e concentriamoci sulle sensazioni gradevoli che ci giungono dal corpo e rimaniamo a sentirle. Facciamo 2 respiri più profondi e stiriamoci un po' come fanno i gatti. Ora, se ci va, possiamo raccontare cosa abbiamo provato'



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

Respirazione dei pensieri felici

'Prendete tre lunghi respiri profondi mentre contate uno... due... tre, e buttate l'aria fuori sempre contando uno... due... tre .

Adesso inspirate e dite qualcosa come: "Inspiro il sole..." E mentre buttate fuori l'aria, "Butto fuori le nuvole."

Dovete inspirare qualcosa di felice e positivo, e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con i vostri bambini, di cose positive da mettere dentro, e cose negative da mettere fuori.

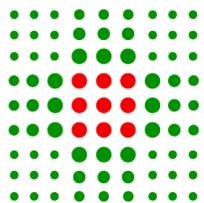
Esempi che potete usare sono:

Inspirate l'amicizia... Buttate fuori la solitudine.

Inspirate la felicità... Buttate fuori la tristezza.

Inspirate il coraggio... Butta fuori la paura.'

(da SISST)

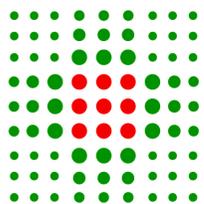


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Soffio sulla cioccolata calda!

Chiediamo al bambino di stare con le mani alzate, immaginando di tenere in mano una tazza di cioccolata calda sotto il suo viso; poi di inspirare profondamente con il naso ed espirare dolcemente sulla tazza per raffreddarla. Ripetiamo questo esercizio, inspirando *attraverso il naso che odora, e fuori attraverso la bocca*, rinfrescando la cioccolata (per un minuto o due). Lasciate che il respiro trovi il suo ritmo (non troppo veloce e non troppo lento

(da opuscolo 'A casa con i nostri bambini...' AUSL di Bologna)



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

Orientiamoci

Quando una persona, vale anche per i bambini, si sente in ansia, prova agitazione il sistema nervoso è allertato 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 di pericoloso.

Sollecitiamo il sistema visivo

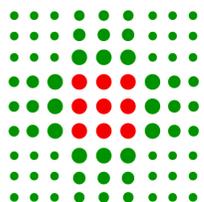
- Trovare 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu, nella stanza in cui siete. Se l'età lo consente, fatelo anche con le sillabe e le lettere

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 unodore non piacevole.



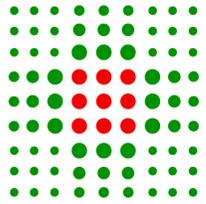
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Mimiamo le emozioni

In questo gioco si può usare la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo metereologico che identifica meglio le sue sensazioni

ed emozioni del momento. 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 bambino. Si invita il bambino 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”.

(da SISST)



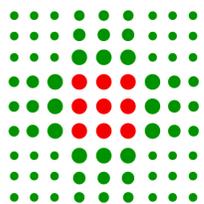
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

L'albero

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.

'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

(Si può fare vedere al bambino un'immagine della quercia), provate ad assumere la postura della quercia. Dovete sapere che, mentre la quercia cresce, piano piano, le sue radici entrano in profondità nella terra che la nutre. Provate ad immaginare le radici che si estendono per andare a toccare le radici delle altre piante Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connessi alla terra e per trovare l'equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.'



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

Surf dell'ansia

Le preoccupazioni sono come delle onde che si alzano dal mare dei pensieri, diventano più grandi e più paurose, ma alla fine si rimpiccioliscono e scompaiono sulla spiaggia. Quando stai nuotando, puoi vedere una vera onda mentre sta arrivando, puoi decidere di surfare e cavalcarla sino alla spiaggia. Se surfi la preoccupazione puoi arrivare a fare le cose che vorresti fare, senza che l'ansia si metta in mezzo.

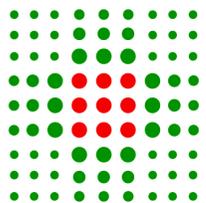
'Se vuoi fare surf, la prima cosa è accorgerti che l'ansia sta arrivando e dirti: “ bene ora faccio un po' di surf”.

Quando vedi una vera onda devi remare con le braccia fino a dove l'onda sta nascendo dal mare. Con una preoccupazione devi decidere cosa dovresti fare in quel momento, invece di preoccuparti, ad esempio fare i compiti, giocare, guardare un film.

Cavalcare l'onda è un po' più complicato. Per surfare l'ansia devi concentrarti molto su quello che hai deciso di fare in quel momento. Focalizzarti veramente sulle piccole cose che stanno accadendo. Ignorare le preoccupazioni e concentrarti intensamente sulle cose che stai cercando di fare. Devi lasciare stare l'ansia da sola- tu hai cose migliori da fare.

Proprio come un vero surfista se ti accorgi che l'onda dell'ansia sta lentamente tornando nella tua mente, devi ruotare un po' la tavola in modo da tornare in cima all'onda. Con le preoccupazioni devi togliere la tua concentrazione dall'ansia e rimetterla nella cosa che avevi deciso di fare.'

(da Cool Kids program)



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

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!