



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

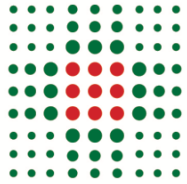
PSICOEDUCAZIONE per PEDIATRI nell'emergenza COVID-19



A cura di

Dott.ssa Antonella Riccò
Dott.ssa Karen Ceci
Dott.ssa Alessia Rapino

*Progetto promosso dal Servizio di Psicologia
Clinica e dalla Neuropsichiatria dell'Infanzia e
dell'Adolescenza - Azienda USL di Modena*



**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>

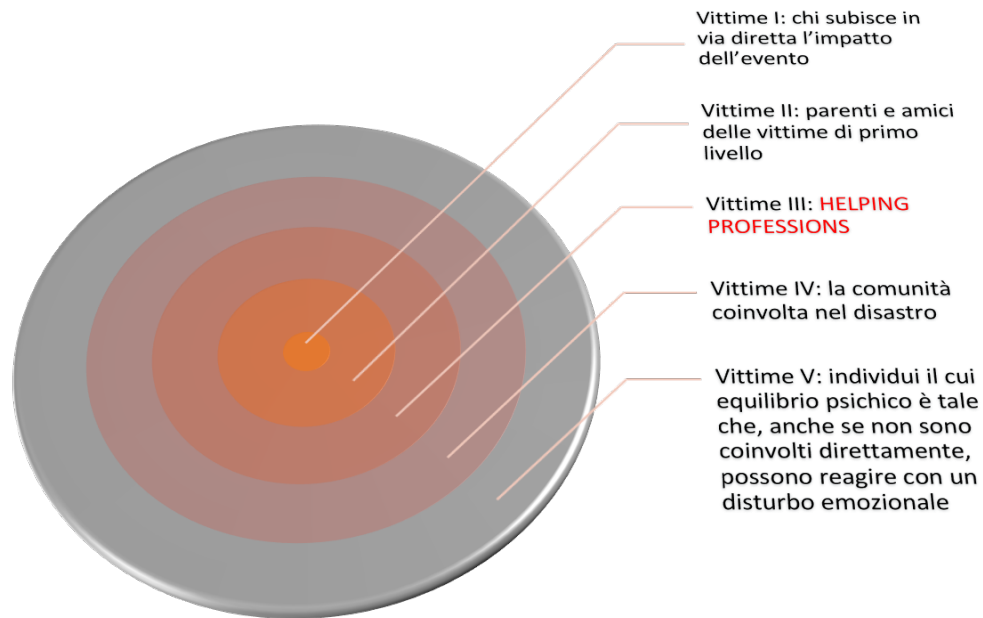
Il progetto: introduzione

L'emergenza Covid-19 si configura come un contesto particolarmente stressante, che esula dall'ambito della normalità e che sfida le abilità di reazione delle persone.

Ognuno di noi ha infatti bisogno di credere di avere controllo sulla propria vita e ciò è fondamentale per la stabilità psicologica delle persone. Un singolo evento critico, ma ancora di più una emergenza come quella che stiamo affrontando oggi rispetto alla pandemia da Covid-19, è un avvenimento potenzialmente in grado di sconvolgere gli usuali meccanismi psicologici e che ha gravi effetti psico-relazionali sulla vita di chi è coinvolto, sia direttamente che "indirettamente".

I destinatari degli interventi di supporto psicologico nelle situazioni di emergenza non sono solo le persone che hanno direttamente e concretamente subito l'evento traumatico (es. lutto conseguente a Covid 19), ma anche quelle che hanno subito in modo diverso la minaccia, e quindi le possibili conseguenze della loro integrità fisica e psichica. Gli eventi critici collettivi comportano, infatti, molteplici situazioni di vittimizzazione a cui corrispondono altrettante tipologie di vittime.

Destinatari: i pediatri sono a rischio di traumatizzazione vicaria?



Medici, infermieri, psicologi, insegnanti, operatori sociali, riabilitatori, poliziotti, personale di centri di detenzione...) sono esposti più di altri ad una notevole dose di stress e al rischio di traumatizzazione vicaria

OBIETTIVI

Il progetto si pone l'obiettivo di informare, stabilizzare e supportare i pediatri, relativamente alle proprie reazioni post-traumatiche e alle proprie strategie di fronteggiamento dello stress, ma anche di migliorare le loro abilità di individuazione delle reazioni post-traumatiche nei minori e di supportarli nell'individuazione delle strategie di fronteggiamento dello stress .

Migliorare le abilità di **gestire lo stress e le emozioni personali** rispetto a quanto è accaduto, migliora la capacità di porsi in una posizione di aiuto nei confronti dei pazienti e delle loro famiglie

CONTENUTI

Sono state quindi realizzate 7 edizioni del corso a cui hanno partecipato tutti i pediatri di libera scelta di Modena e Provincia, trattando i seguenti contenuti alternati da riflessioni e attivazioni esperienziali (grounding e respirazione):

- Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19
- Stress, 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 negli alunni
- Strategie di coping e gestione dello stress per i minori

Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19:

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

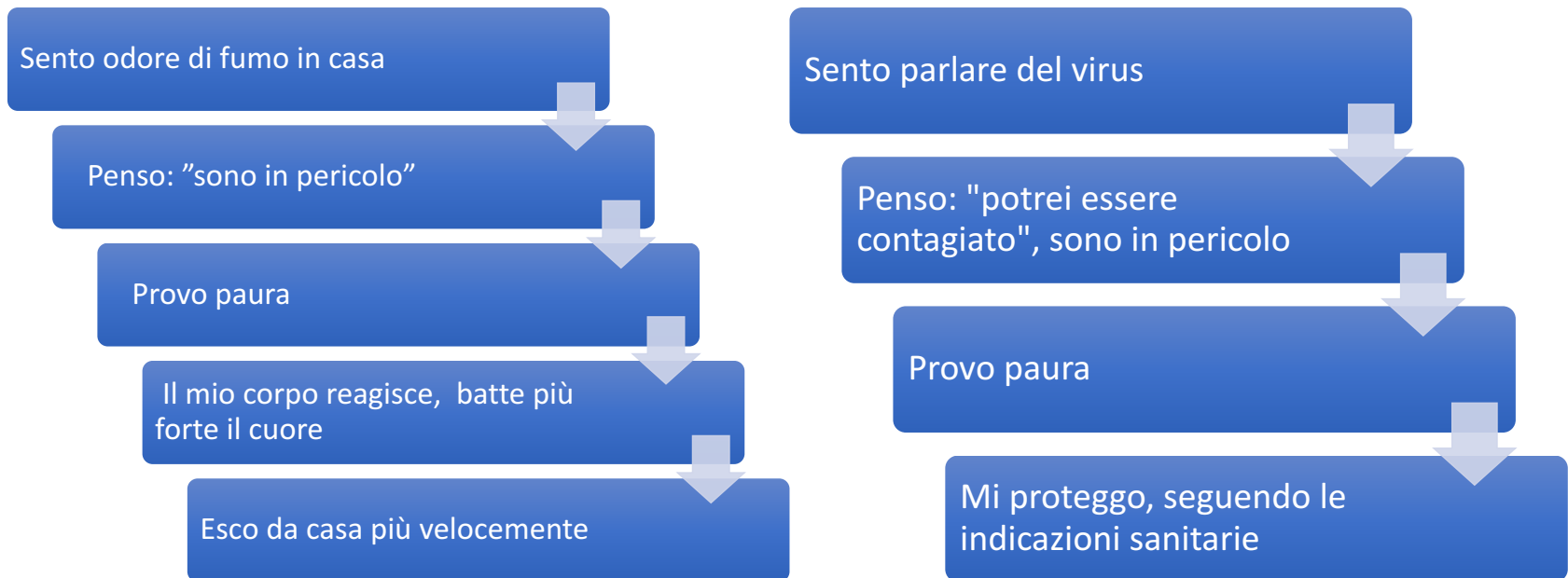


Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19:

La paura

è un'emozione **naturale**, che tutti proviamo in alcune circostanze.

E' un'emozione che ci aiuta a proteggerci nelle situazioni potenzialmente pericolose, se non avessimo per niente paura potremmo esporci a dei pericoli.



Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza
covid-19:

Il livello dell'attivazione



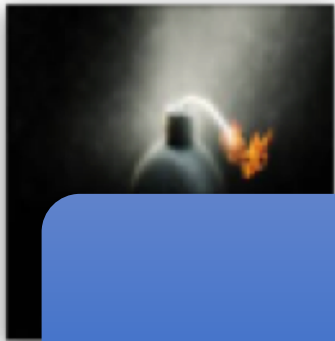
La paura quindi è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi

Il limite fra una **funzionale attivazione** e un **eccesso di allerta** con comportamenti poco lucidi è sottile.

E' importante rimanere in **equilibrio** tra il non provare paura, e quindi non proteggerci, e il provare troppa paura, e quindi rischiare di mettere in atto comportamenti controproducenti

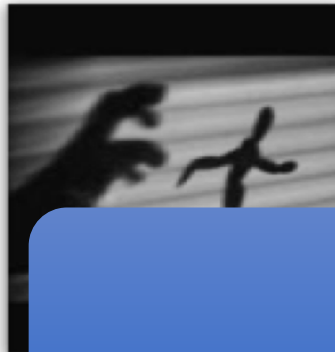
Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19:

dalla paura al panico



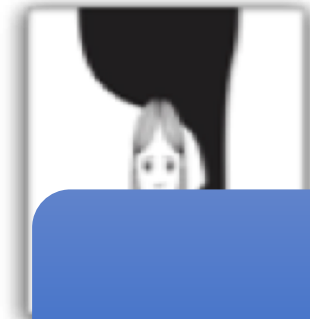
Minaccia

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.



Paura

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.



Panico

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

Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19:

quali emozioni?



Rabbia



Colpa



Depressione



Esclusione

Ricerca di un colpevole

Senso di colpa per essere sopravvissuto

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

CONTROLLO

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

Aspetti psicologici che caratterizzano l'emergenza covid-19:

quali emozioni nei sanitari?

RABBIA

- alcune misure per la protezione degli operatori non sono state tempestive ed efficaci, si può essere spostati a una nuova mansione senza avere competenze adeguate

ANSIA E PREOCCUPAZIONE

- o.s.= categoria più' contagiata
- essere senza saperlo veicolo di contagio per la propria famiglia
- per i propri pazienti o per i cittadini

COLPA

- senso di colpa per aver contagiato qualcuno, per aver sottovalutato inizialmente la portata del fenomeno, per sentire di non fare abbastanza

IMPOTENZA

- essendo il coronavirus un nemico nuovo e invisibile può fare sentire gli operatori impotenti

Stress, Evento critico o potenzialmente traumatico



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

Il livello di stress percepito dipende dall'interazione tra:

- Qualità dello stimolo
- Valutazione cognitiva dell'individuo



INCIDENTI CRITICI POTENZIALMENTE TRAUMATICI

Sono eventi 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”.

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



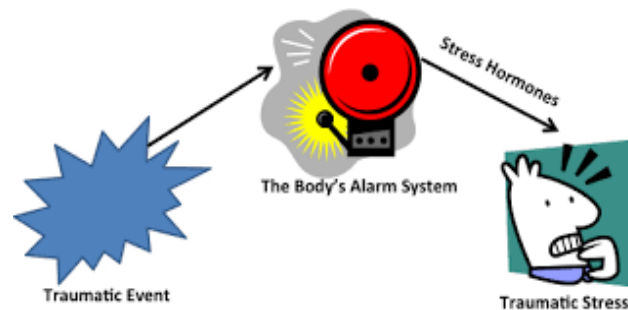
Il trauma invece si riferisce ad una rottura nelle regole omeostatiche, che causa nei sopravvissuti diversi incontri a lungo termine con lo stress



Stress post-traumatico

È una reazione normale di una persona normale ad un evento anormale

Una reazione anormale ad un evento anormale è normale!



Reazioni psicologiche negli adulti e negli operatori sanitari

- problemi di insonnia o ipersonnia
- nervosismo crescente e tensioni con i colleghi ma anche in famiglia
- incapacità di staccare una volta fuori servizio
- difficoltà di concentrazione e memoria
- stanchezza cronica, sensazione che non ci sia mai fine e di non riuscire a recuperare
- immagini intrusive di situazioni drammatiche vissute in servizio
- iperallerta costante
- incapacità di staccare e riposare



Reazioni possibili nei bambini e nei ragazzi

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.



Reazioni possibili nei bambini



iperattività



irritabilità



difficoltà di
concentrazione e
attenzione



aumento della
frustrazione e dei
“capricci”



somatizzazioni



cambiamenti del tono
dell'umore:
buon umore /giù di tono,

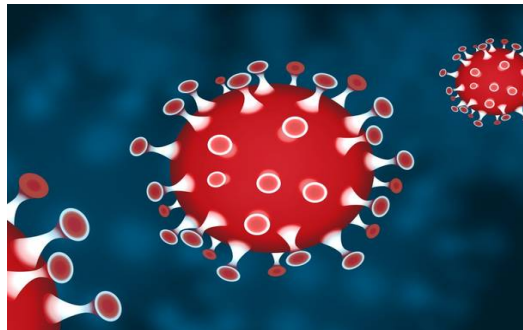


disturbi del sonno:
difficoltà di
addormentamento, risvegli
notturni e/o precoci



comportamenti
regressivi

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, sentiranno il bisogno di trovare una motivazione che spieghi il perchè di tali eventi.



Reazioni possibili nei preadolescenti ed adolescenti

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)

Sostanze



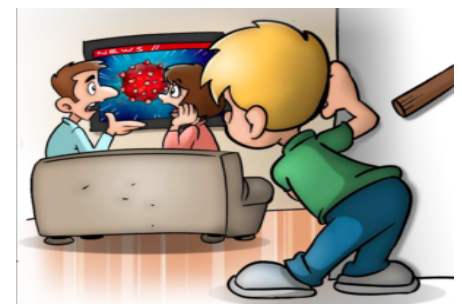
Sono reazioni “normali” ad una situazione anormale

In questo momento i bambini/ragazzi possono avere questi comportamenti e reazioni emotive ed è normale, così come lo è per noi adulti.

Quando cominceremo a tornare alla routine, queste reazioni continueranno a manifestarsi ancora un po' di tempo.

Avranno poi, come per gli adulti, una fase di scarica della tensione e una fase di riadattamento alla quotidianità e di crescita post traumatica

Alcuni suggerimenti



SCEGLIERE LE INFORMAZIONI

Privilegiamo come fonti di informazioni i canali ufficiali. Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità

E' importante prendersi cura di se e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non confermate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente forti ma non basate su dati oggettivi. E' utile scegliere alcuni momenti durante la giornata per informarsi e non collegarsi continuamente a trasmissioni o siti che parlino del corona virus

I bambini necessitano di informazioni CHIARE E VERE, raccontate, 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. Scegliere e guardare **INSIEME**: favole, video o documentari, pensati per i bambini. Essere pronti a rispondere alle loro domande e rassicurare i bambini spiegando loro che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e della nostra protezione

Alcuni suggerimenti



Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in questo momento è utile ancorarsi a ciò che è certo, prevedibile, a ciò che ci fa sentire che abbiamo il controllo della situazione

Anche per i **bambini** è importante preservare il più possibile la “normalità”. Orari prestabiliti per i pasti, i compiti e il sonno aiutano i bambini a sentirsi al sicuro. Costruite insieme a loro nuove abitudini quotidiane e fateli intervenire nella scelta di alcuni aspetti, ad esempio la favola da leggere prima di andare a dormire o la composizione del menù del giorno.

E' importante

ASCOLTARE



Dedicare tempo all'ascolto di vostro figlio/figlia. Delle sue preoccupazioni, le sue paure, le sue emozioni, i suoi dubbi. E' importante mostrarsi disponibili a parlare.

Rispondere alle domande in modo semplice, ma chiaro e onesto. Se non sappiamo come rispondere a una domanda, ammettiamolo sinceramente. Possiamo dirgli che ci informeremo e che ne parleremo nuovamente quando avremo informazioni attendibili.

Stimolare i ragazzi non abituati a parlare dei loro sentimenti. Non è utile fare delle domande dirette ma è possibile iniziare ad esplorare insieme il mondo delle emozioni

Ricordiamoci di rimanere in ascolto di NOI STESSI, parliamo delle nostre emozioni e dei nostri sentimenti con la nostra rete di riferimento.

E' importante

ACCOGLIERE



Accogliere e legittimare le emozioni : “mi sembra tu sia felice, triste, annoiato...
È così?”

Essere disponibili al dialogo : “Ne vuoi parlare?”

Validare : “Mi spiace che tu ti senta così... è proprio difficile questa situazione...capisco che stare da solo possa farti sentire triste...”

A volte noi adulti usiamo delle frasi come: “perché piangi?? non c'è nulla di cui avere paura...C'è chi sta molto peggio di noi..” lo facciamo con l'intento di rassicurare, ma così rischiamo di far sentire i bambini in colpa o inadeguati. E' importante invece fargli capire che le emozioni non sono sbagliate, possono mostrarle senza timore di essere giudicati.

Ricordiamoci di accogliere anche le nostre emozioni senza giudicarle.

E' importante **CONTENERE**



Un bambino, un ragazzo per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con adulti in grado di trasmettere affetto e sicurezza. Adulti dei quali può fidarsi.

I bambini hanno antenne molto sensibili, notano le incongruenze degli adulti. Ad esempio se dico: *“Non c'è da avere paura”*, poi faccio scorte alimentari per un esercito, o rimango ore a guardare trasmissioni sul virus, posso generare confusione e il ragazzo può chiedersi se fa bene a credere in me.

E' importante cercare in noi le cose che ci danno sicurezza e trasmetterle ai nostri figli. Se ci accorgiamo di essere in una situazione di forte preoccupazione o allarme cerchiamo il supporto di altri familiari o della rete di amicizie ed eventualmente consultiamo degli specialisti.

Manuale di sopravvivenza

Time out



Domare i fuochi



spegnere le micce



disinnescare le bombe

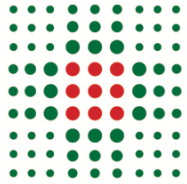


Cerchiamo cioè di smorzare i conflitti, di non alimentare le discussioni. Se vediamo che la tensione sta salendo chiamiamo un time-out e riparliamone quando ci ci sentiamo tutti più tranquilli

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



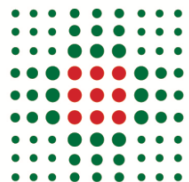


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

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

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!