

SO-STARE A CASA

**PSICOEDUCAZIONE per DOCENTI
nell'emergenza COVID-19**



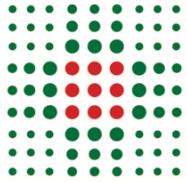
A cura di:

Dott.ssa Antonella Riccò

Dott.ssa Alessia Rapino

Dott.ssa Karen Ceci

*Progetto promosso dal Servizio di Psicologia
Clinica e dalla Neuropsichiatria dell'Infanzia e
dell'Adolescenza - Azienda USL di Modena, in
collaborazione con l' USP*



**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.

OBIETTIVI

Il progetto si pone l'obiettivo di informare, stabilizzare e supportare i docenti, 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 degli alunni e delle loro famiglie

Edizioni realizzate

Sono state realizzate 12 edizioni del corso a cui hanno partecipato circa 230 docenti di Modena e Provincia, suddivisi per ordine di scuola (Infanzia, primaria secondaria di primo e secondo grado)

Scuola	Edizioni	Docenti
infanzia	2	47
primaria	5	83
Secondaria I grado	3	50
Secondaria II grado	2	51
	12	Tot. 231

Contenuti

Sono stati trattati 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



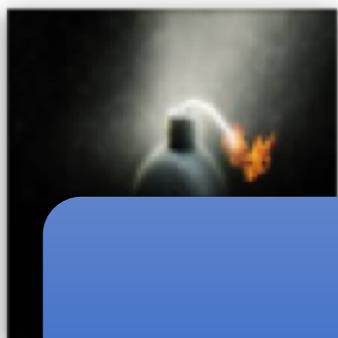
La paura quindi è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi

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



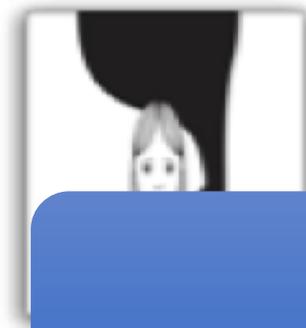
Minaccia

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

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



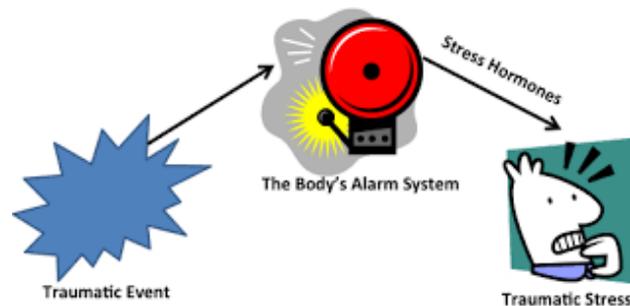
Il trauma invece si riferisce ad una rottura nelle regole omeostatiche, che causa nei sopravvissuti diversi incontri a lungo termine con lo stress



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



Prima fase: chiusura delle scuole



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



I docenti hanno iniziato a lavorare per predisporre la didattica a distanza

I bambini/ragazzi hanno percepito come la situazione, sempre più complessa, abbia messo in difficoltà i genitori da tanti punti di vista.

- Le preoccupazioni economiche sono aumentate.
- Chi ha usufruito dello smart working ha dovuto trovare spazi di lavoro nel contesto domestico.
- Le informazioni sul COVID-19 si sono fatte sempre più preoccupanti.



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:

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

Anticorpi all'emergenza

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”.

Didattica a distanza



Mantenimento delle relazioni con i coetanei



Rappresentazione delle emozioni



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 sè 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

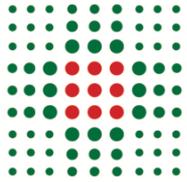


Cerchiamo cioè di smorzare i conflitti, di non alimentare le discussioni. Se vediamo che la tensione sta salendo chiamiamo un time-out e riparliamone quando ci ci sentiamo tutti più tranquilli

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!