

LA CONVIVENZA AI TEMPI DEL COVID-19

GUIDA PER ADOLESCENTI E GENITORI

UOC NPIA Attività Territoriale
UOSD di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età Evolutiva

Dott.ssa Alessandra Mancaruso
Dott.ssa Laura Massi
Dott. Giovanni Daniele Poggioli

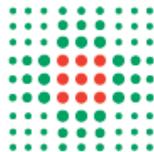


ADOLESCENZA AI TEMPI DEL COVID -19



La “pandemia” che stiamo vivendo sembra impossibile da poter gestire e superare.

Questa è una piccola guida che speriamo possa essere di aiuto.



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

IL “NON GIUSTO” DIVENTA GIUSTO!

#IO RESTO A CASA: la situazione che stiamo vivendo ci induce ad utilizzare i dispositivi multimediali in modo INTENSO.

Ai tempi del Covid-19 ci troviamo ad usarli anche per la scuola per svolgere verifiche e interrogazioni.



**CIO' CHE PRIMA ERA
ANORMALE ADESSO è
DIVENTATO “NORMALE”**



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

PENSIERI ED EMOZIONI LUNATICI

Ogni mattina tanti pensieri e emozioni contrastanti.

Noia, Ansia, Rabbia, Paura?

E' tutto NORMALE...il nostro cervello reagisce come deve reagire di fronte ad uno stress così grande!



IL CAMBIAMENTO DELLE ROUTINE

PRIMA DEL COVID-19

- **Scuola:** la sveglia della mattina era pesante, ma una SICUREZZA
- **Attività sportiva:** lo STRESS si poteva scaricare
- **Mezzi pubblici:** luogo di INCONTRO e CONFRONTO
- **Relazione con gli amici:** momenti di ABBRACCI e CHIACCHIERE
- **Relazione con i genitori:** limitata nel tempo
- **Dispositivi multimediali:** limitati nel tempo

"Se pensi che l'avventura sia pericolosa,
prova la routine. e' letale."



IL CAMBIAMENTO DELLE ROUTINE

DURANTE IL COVID-19



- **Scuola:** i compiti sono più di prima...
- **Attività sportiva:** assente
- **Mezzi pubblici:** non si prendono
- **Relazione con gli amici:** solo a distanza
- **Relazione con i genitori:** più occasioni per incontrarsi e scontrarsi
- **Dispositivi Multimediali:** posso usarli più di prima anche per studiare



COSA CI SUCCEDE?!

**Evento
stressante:
COVID-19**

RISPOSTA

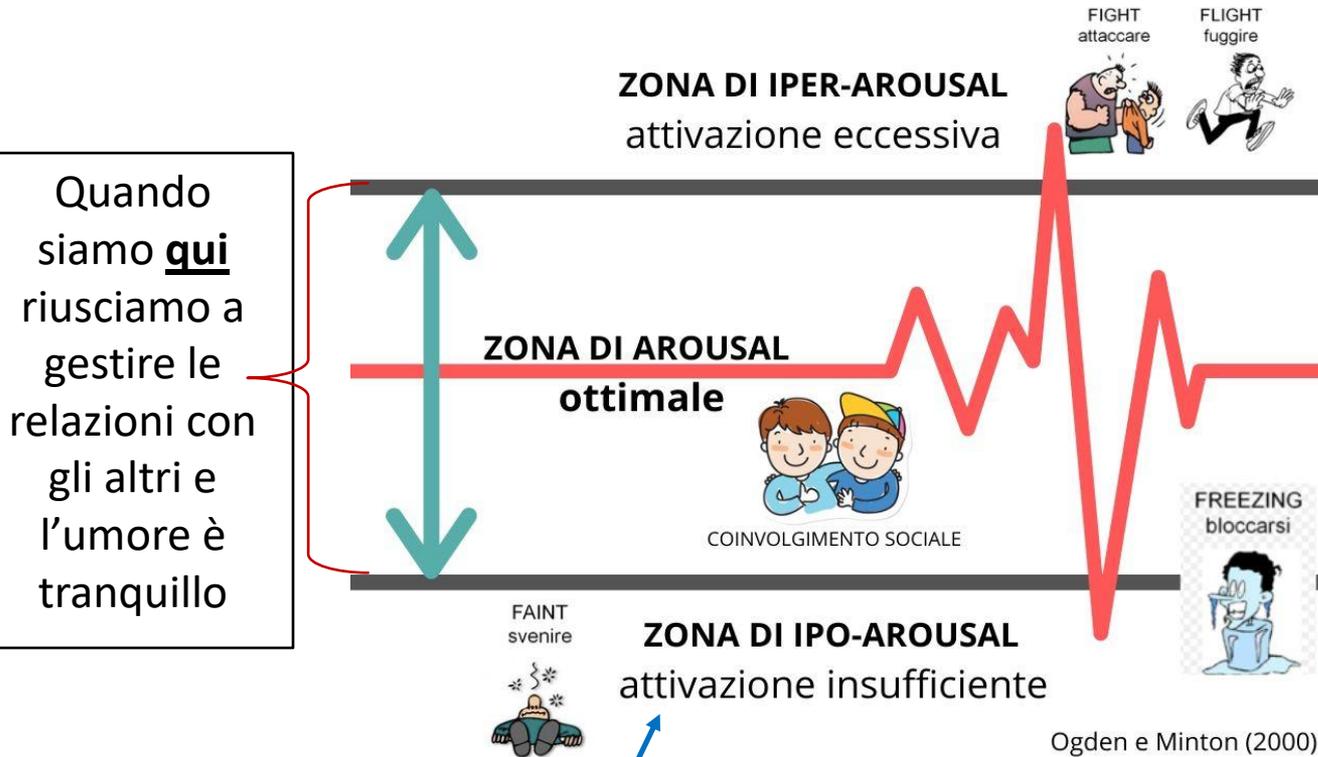
**attacco (*fight*)
fuga (*flight*)
congelamento (*freezing*)**

**Tutto ciò ha un effetto
sul nostro mondo:
Emotivo e Relazionale
Corporeo
Cognitivo
Comportamentale**

**Sono risposte NORMALI.
Le usiamo per adattarci e si
accompagnano a sensazione di
iperattivazione, vigilanza, ansia
oppure al contrario di
ipoattivazione, distacco emotivo e
abbassamento del tono
dell'umore**



COME POSSIAMO MODIFICARCI SOTTO LO STRESS?



Quando siamo **qui** riusciamo a gestire le relazioni con gli altri e l'umore è tranquillo

Quando siamo **qui** le emozioni sono molto intense!

Quando siamo qui sembra che le emozioni siano assenti; abbiamo poche energie



QUALI EMOZIONI?

Paura nei confronti dell'evento

Ansia

Abbassamento del tono dell'umore

Rabbia

Colpa

Tristezza e dolore

Perdita di fiducia verso sé e gli altri

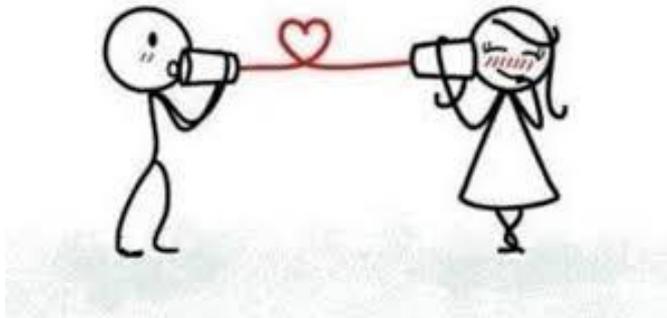
Sentimenti di disprezzo verso se stessi



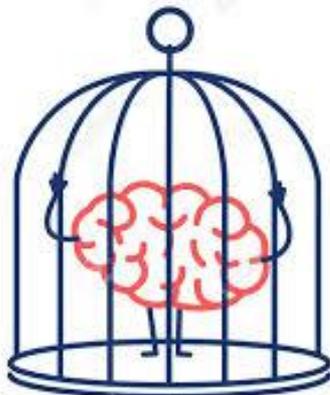
LE NOSTRE RELAZIONI POSSONO ALTERARSI

Ricerca della solitudine o maggiore richiesta
di vicinanza e dipendenza

Diminuzione del sentimento di fiducia



COSA PUO' CAMBIARE?



NELLA "TESTA"

Pensare ripetutamente al pericolo che stiamo vivendo
Black out momentanei
Difficoltà a concentrarsi
Problemi di memoria

NEL CORPO

Stati di iperattivazione fisiologica
Stati di ipoattivazione fisiologica
Difficoltà a dormire
Scarso appetito
Ricerca costante di cibo
Sentire male ovunque



RIASSUMENDO...

In una situazione **ANORMALE** è **NORMALE**:

- Essere iperattivato o all'opposto ipoattivato
- Sperimentare emozioni come esagerate o “non sentire”
- Sentire bisogno di stare distanti o al contrario più vicini

**ACCETTARE LE EMOZIONI
CHE PROVIAMO**



Per adattarci ad una situazione nuova abbiamo bisogno di un po' di tempo, ma sappiamo anche che abbiamo molte competenze e risorse per farlo.

Abbiamo bisogno di “regolarci” perché più siamo regolati meglio pensiamo...



COSA POSSO FARE PER “REGOLARMI”?



**CONCENTRARSI SUL
QUI ED ORA**



ORGANIZZARE LA GIORNATA

Costruisci un'agenda e dividi la giornata in ore.

Ad ogni ora dedica un'attività da fare: compiti, mindfulness, attività fisica, chat con amici, telefonata a parenti, ascoltare la musica.

Ricordati di segnare ogni settimana qualcosa di nuovo che vuoi imparare!



CREIAMO L'AMBIENTE GIUSTO

Le videolezioni sono faticose, ma ci aiutano a proseguire nel nostro percorso di vita.

Scegli uno **LUOGO** per lo studio (il letto meglio utilizzarlo esclusivamente per i momenti di relax...)

Nessuna **DISTRAZIONE** (finestra o voci dei familiari)



PER REGOLARSI PUO' ESSERE D'AIUTO...

*Porre attenzione in un modo particolare:
intenzionalmente, nel momento presente ed in
modo non giudicante.*

*In altre parole dirigere volontariamente la propria
attenzione a quello che accade nella propria
mente, nel proprio corpo e intorno a sè, momento
per momento, in un modo accettante e senza
giudizio*



ESEMPI...

Fai una doccia o un bagno.

✓ **CONCENTRATI** su ogni fase della preparazione del bagno o della doccia, Notando ogni piccolo dettaglio: come si sente la tua mano quando tocca la maniglia della porta, il rubinetto? Dove si gira il rubinetto, come si ottiene la giusta temperatura?

Nota **LA SENSAZIONE** dell'acqua sul tuo corpo, prestando attenzione al calore, ai suoni, a come si sentono i tuoi muscoli.

Prepara una tazza di tè, caffè o cioccolata calda.

✓ Completa ogni passo con precisione, notando ogni movimento del tuo corpo; le tue dita afferrano la maniglia del bollitore, la freddezza del rubinetto mentre apri l'acqua, come il bollitore diventa più pesante mentre lo riempi. Quando hai finito, sorseggia consapevolmente la bevanda mentre sei seduto in un posto rilassante.



IL RESPIRO

Sdraiati in posizione supina, con la pancia rivolta verso l'alto, su una superficie comoda e con le gambe piegate e i piedi con le punte rilassate rivolte davanti a te. Rilassati e porta l'attenzione sulla pancia. Metti una mano sulla pancia e una sul petto e inizia a respirare: l'obiettivo è far alzare la mano poggiata sulla pancia dove c'è il diaframma, mentre quella posizionata sul petto deve restare ferma. Mentre inspiri nota la pancia alzarsi: si sta riempiendo di aria. Il diaframma si espande. Il petto resta "giù". Attendi un istante, mantenendo l'attenzione al respiro. Espira, aprendo la bocca e lascia uscire l'aria, senza contrarre i muscoli addominali, nè cambiare posizione. Guarda la pancia che scende. Tieni sempre ferma la mano sul petto. Ripeti per tre volte. La consapevolezza del respiro e del movimento di solito aumentano piano piano...



OSSERVA CON I TUOI 5 SENSI



Trova un odore familiare (profumo, sapone, lozione, tè, olio essenziale, ecc.) e costruisci una routine: annusalo ogni mattina, prima di andare a letto o in un altro momento della giornata.

Questo può servire per radicarti in quella sensazione olfattiva che ti aiuta nei momenti di maggior sconforto o rabbia.



NOTA CON I TUOI 5 SENSI



Inizia disegnando la tua mano su un pezzo di carta e scrivi per ogni dito uno dei **CINQUE SENSI**.

Per ogni dito identifica qualcosa di speciale e sicuro che rappresenta ciascuno di quei cinque sensi. Ad esempio: se il pollice rappresenta la vista, potrebbe essere un'immagine a cui sono caro; se il dito medio rappresenta il senso dell'olfatto, potrebbe essere rappresentato da un odore che mi piace.

Dopo **aver scritto e disegnato** tutto questo su carta, **ATTACCALO** in casa (in cucina o anche nella tua camera) dove può essere facilmente visto e memorizzato.

Ogni volta che **ti senti più nervoso** o al contrario **triste**, **RESPIRA** profondamente e lentamente e metti la mano di fronte al viso, **fissala** e poi, guardando ogni dito, prova a fare l'esercizio dei cinque sensi a memoria.



ESERCIZI DI MINDFULNESS

Di seguito esercizi di Mindfulness:
Premi il link e scegli l'esercizio che più ti piace

<https://share.mail.libero.it/ajax/share/09dcdb5404cbd0589f21afd4cbd042d09790ee5c60ae25f0/1/8/Mzc>



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

E SE COMUNQUE ARRIVA UN MOMENTO DI CRISI?

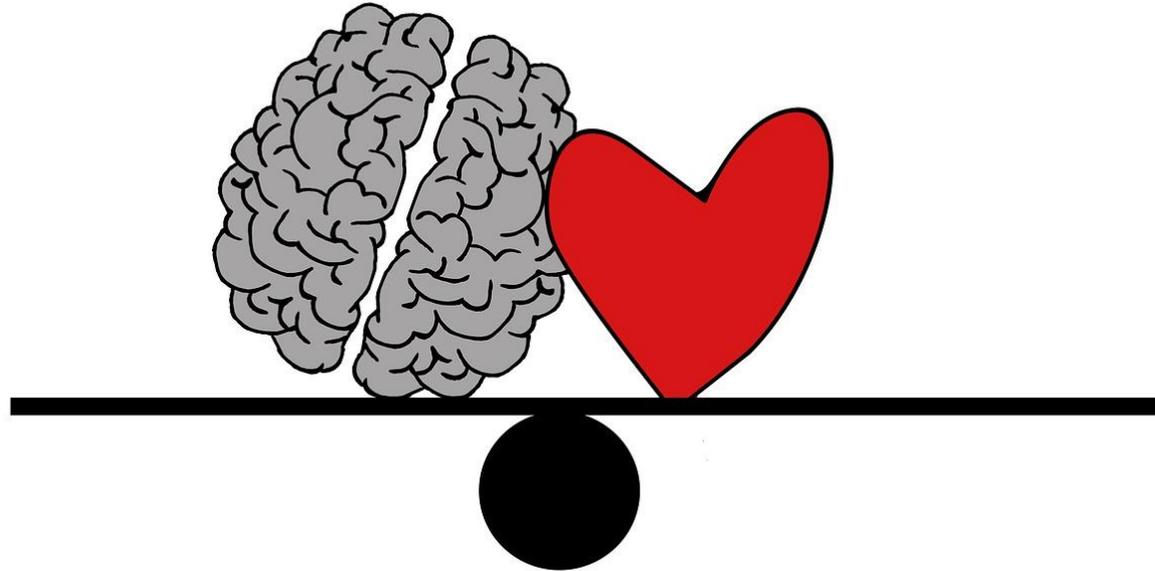
**ABBIAMO VOGLIA DI URLARE? CI SENTIAMO
CHIUSI IN UNA GABBIA?**



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLA CRISI



Organizza il sistema mente corpo



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

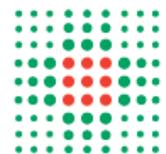
GESTIONE DELLA CRISI ¹

Pratica Attività: Fai una telefonata, invia una e-mail o un sms, guarda un film; suona il tuo strumento musicale o canta qualcosa; gioca ai videogames; disegna, cucina, scrivi sul tuo diario, pulisci la tua camera, fa' esercizio fisico

Contribuisci al benessere di qualcun altro:

Fa' qualcosa di carino per qualcun altro, regala qualcosa di cui non hai bisogno; sorprendi qualcuno con un biglietto

Riferimento: Manuale DBT® per adolescenti- Jill H.Rathus, Alec L. Miller



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

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



GESTIONE DELLA CRISI 2

Tieni lontano: Scaccia per un po' dalla tua mente la situazione dolorosa. Allontanati mentalmente dalla situazione spostando altrove la tua attenzione e i tuoi pensieri; costruisci un muro immaginario tra te e la situazione; chiudi il dolore in una scatola e riponila su di uno scaffale per un po'...Allontanati e spegni tutti i dispositivi che danno informazioni sulla situazione che stai vivendo

Cerca altre sensazioni: Tieni in mano o mastica del ghiaccio; ascolta della musica a tutto volume; fai una doccia calda o fredda; strizza una pallina antistress; accarezza il tuo cane o il tuo gatto

(Riferimento: Manuale DBT® per adolescenti- Jill H.Rathus, Alec L. Miller)



GESTIONE DELLA CRISI ₃



Vista: Guarda un album di fotografie; fissa lo sguardo su un manifesto o una fotografia; nota i colori di un tramonto; osserva la gente dalla finestra

Udito: Ascolta il tuo brano musicale preferito o suonalo più volte; presta attenzione ai suoni della natura (il canto degli uccelli, la pioggia, il tuono, il traffico); suona uno strumento o canta; ascolta un carillon

Olfatto: Mettiti la tua crema preferita; usa un profumo o un balsamo profumato; fai dei biscotti o dei popcorn; annusa del caffè appena fatto

(Riferimento: Manuale DBT® per adolescenti-
Jill H.Rathus, Alec L. Miller)



GESTIONE DELLA CRISI 4



Gusto: Mangia uno dei tuoi cibi preferiti; bevi la tua bevanda analcolica preferita; presta attenzione al cibo che mangi; mangia ogni cosa in modo mindful; non mangiare troppo!

Tatto: Fai un lungo bagno o una lunga doccia; accarezza il tuo cane o il tuo gatto; fatti un massaggio; spazzolati i capelli; abbraccia o fatti abbracciare; mettiti una salvietta fredda sulla testa; cambiati e indossa i tuoi vestiti più comodi

Movimento: Cullati dolcemente; stiracchiati; fai esercizio fisico; pratica yoga; balla

*(Riferimento: Manuale DBT® per adolescenti
Jill H.Rathus, Alec L. Miller)*





***RICORDIAMOCI CHE LA LIBERTA' RITORNERA', QUESTO PERIODO
PASSERA' E AVREMO SCOPERTO DELLE COMPETENZE E CAPACITA'
CHE FORSE NON SAPEVAMO DI AVERE!***