

Carissimi Genitori, Insegnanti e Personale Scolastico,

come Psicologa dello sportello d'ascolto dell'Istituto Comprensivo 16 è mio compito offrire un supporto psicologico in questo momento di grande preoccupazione ed incertezza.

Il momento che stiamo vivendo, così anomalo e così imprevedibile, ha un impatto non solo sulla nostra quotidianità, sul nostro lavoro, sulle nostre abitudini, ma anche sulla nostra salute psicofisica. E' bene sapere che questa nuova condizione di vita ha tutte le caratteristiche di un **evento altamente stressante**, capace di **alterare l'equilibrio psicofisico e provocare reazioni d'allarme**. Il nostro corpo, in queste situazioni, attiva automaticamente reazioni di adattamento, che sono biologicamente determinate e che hanno il compito di mantenere in vita il nostro organismo di fronte ad una minaccia esterna.

E' importante saper riconoscere nel proprio corpo i segnali di queste reazioni di adattamento, per prendere consapevolezza del livello di stress che stiamo vivendo e aiutare il nostro corpo a ritrovare l'equilibrio. Di seguito, troverete uno schema riassuntivo dei sintomi più frequenti che possono emergere in questi giorni. Ciascuno, a seconda della sua storia, potrà riconoscerne di diversi, ma è comunque importante prenderne consapevolezza.

Possibili sintomi percepiti nell'adulto

Area delle emozioni <ul style="list-style-type: none">○ Paura nei confronti dell'evento○ Ansia○ Abbassamento del tono dell'umore○ Rabbia nei confronti dell'origine dell'evento stressante e/o per la propria reazione incontrollata.○ Vergogna per la propria reazione e per essere stato coinvolto nell'evento○ Sentimento di colpa. Questo stato affettivo generalmente può riguardare la reazione alla propria rabbia, o per essere sopravvissuto ad un grave evento ("colpa del sopravvissuto").○ Tristezza e dolore.○ Disperazione esistenziale, perdita di fiducia verso se e gli altri, in alcuni casi di fede.○ Sentimenti di disprezzo verso se stessi.	Area delle abilità cognitive <ul style="list-style-type: none">○ Pensare volontariamente all'evento.○ Flashback, ovvero immagini che appaiono improvvisamente e involontariamente alla coscienza.○ Brevi oscillazioni del senso di realtà.○ Blackout momentanei e ripetuti delle capacità riflessive○ Difficoltà a concentrarsi, a mantenere l'attenzione.○ Problemi di memoria
Area somatica (del corpo) <ul style="list-style-type: none">○ Stati di iperattivazione fisiologica (aumento del battito cardiaco, aumento del respiro, tensione muscolare)○ Stati di ipoattivazione fisiologica (rallentamento del battito cardiaco, calo motivazionale, perdita del tono muscolare, sonnolenza)○ Disturbi del sonno○ Alterazione del desiderio sessuale○ Lamentele psicosomatiche (dolori nel corpo non presenti prima dell'evento stressante)	

Area delle relazioni	Area del comportamento
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ricerca della solitudine o maggiore richiesta di vicinanza e dipendenza ○ Diminuzione del sentimento di fiducia ○ Alterazione nelle relazioni di accudimento 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alterazione delle abitudini alimentari (calo dell'appetito o aumento) ○ Eccessiva dedizione al lavoro o disinteresse per il lavoro ○ Comportamenti di evitamento delle situazioni associate all'evento stressante (assorbimento in attività di qualsiasi genere per non fermarsi)

A livello coniugale e familiare, è possibile che aumentino le occasioni di scontro conflittuale, ma è importante non allarmarsi né attribuire a questi episodi un carattere di gravità e fragilità della coppia o della famiglia. Le condizioni stressanti a cui siamo sottoposti (inclusa la convivenza in spazi più ristretti a quelli a cui siamo abituati) rendono più difficile il lavoro di mediazione che quotidianamente facciamo nella nostra vita familiare.

E' importante avere in mente che i nostri bambini e ragazzi stanno vivendo lo stesso evento stressante e, per quanto ci impegniamo a proteggerli e rassicurarli, sicuramente percepiscono il livello generale di allarme degli adulti. Le manifestazioni dello stress possono essere simili, per questo è ancora più importante che noi adulti riusciamo a cogliere questi segnali, senza interpretarli come provocazioni.

Per quanto riguarda i nostri bambini e i nostri ragazzi, è importante porre una particolare attenzione a:

- disturbi del sonno (sia all'addormentamento che nel mantenimento del sonno);
- comportamento irritabile ed esplosioni di rabbia improvvisa verso gli altri anche in assenza di provocazione (specialmente nei preadolescenti);
- problemi di concentrazione, che si manifestano ad esempio nella difficoltà a ricordare particolari ordinari della vita quotidiana o nel mantenere l'attenzione su un compito per un periodo prolungato;
- Lamentele somatiche;
- Comportamenti regressivi (enuresi o encopresi notturne, difficoltà al distacco dai genitori, tristezze e pianti difficilmente consolabili).

Per affrontare questo periodo, ogni persona individua le proprie strategie di adattamento, che generalmente sono **strategie di distrazione e evitamento** (cucinare, suonare, disegnare, guardare film, connettersi con altre persone, ecc.), che in questo momento sono particolarmente importanti per staccarsi dai pensieri negativi e angoscianti. Può essere particolarmente importante però anche trovare **luoghi o situazioni che riescano a svolgere una funzione calmante** per noi e vi invito ad individuarla per utilizzarla nei momenti di difficoltà. Può essere d'aiuto cercare nella propria abitazione oggetti e angoli a cui non si aveva mai dato attenzione, pensando a come lo si può curare o valorizzare in modo diverso.

Esistono anche **diversi esercizi di stabilizzazione** che possono aiutare a riequilibrare i sintomi, guidando la persona nel concentrarsi sul proprio corpo e coglierne i segnali. Vi invio un esempio, se qualcuno è interessato: <https://www.youtube.com/watch?v=5nEUPDTxdIM>.

Resto a disposizione per qualsiasi chiarimento o richiesta,

Dott.ssa Martina Corazza