

Coronavirus...Che indicazioni possiamo fornire agli adolescenti?

Data: 4 giugno 2020 | Autore: Antonia Caprella



Oggi la strada della vita ci porta nello studio della Dott.ssa ITALIA AMATI:

Psicologa, Psicoterapeuta della Gestalt e Practitioner EMDR. Lavora presso il centro EMDR TERAPIA ROMA Trattamento e Risoluzione del Trauma. Docente dell'Università degli Studi G. Marconi di Roma. È coautrice di pubblicazioni scientifiche e di monografie.

Approfitto della sua gentile disponibilità per farle alcune domande:

D: Cosa si intende per EMDR

R: L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un acronimo inglese che tradotto in italiano sta per desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari ed è un metodo psicoterapeutico che si integra in un percorso di psicoterapia (individuale, di coppia, familiare, di gruppo). È un metodo scientificamente validato per il Disturbo Post Traumatico da Stress, ma anche per altri sintomi correlati ad un'esperienza traumatica.

Francine Shapiro, ideatrice del metodo, classifica i traumi in due categorie: quelli con la "T" maiuscola e quelli con la "t" minuscola. Sono considerati traumi con la "T" maiuscola esperienze da stress estremo, eventi che minacciano la vita e l'integrità fisica propria o delle persone care. Rientrano in questa tipologia di traumi: omicidi, aggressioni, gravi incidenti stradali, lutti traumatici, terremoti, attentati terroristici, disastri naturali, etc.

I traumi con la “t” minuscola, invece, si riferiscono ad esperienze che sembrano poco rilevanti e considerate erroneamente di piccola entità, ovvero a tutte quelle esperienze che siamo abituati a considerare “normali” come: separazioni conflittuali, lutti, cambiamenti importanti, l’aver assistito un genitore malato, avere vissuto con genitori litigiosi o poco disponibili affettivamente, essersi sentiti inferiori, umiliati o rifiutati, non solo nell’ambito familiare, ma anche, eventualmente, in quello scolastico o amicale, e non aver ricevuto abbastanza rassicurazioni emotive.

Pertanto, l’EMDR si propone come una metodologia psicoterapeutica utile e validata scientificamente per la risoluzione dei traumi ed utilizza i movimenti oculari per l’elaborazione dei ricordi più disfunzionali e traumatici.

D: Dunque, l’emergenza che stiamo vivendo in quale dei due tipi di traumi (“T” maiuscola e “t” minuscola”) rientrerebbe?

R: Sicuramente nei traumi con la “T” maiuscola. La pandemia covid-19 può essere considerata un’esperienza da stress estremo che si differenzia però dall’esperienza stressante che caratterizza i terremoti, le alluvioni e le calamità naturali. Perché? In primo luogo, non vi sono le macerie che a livello visivo ci fanno rendere conto della portata dell’emergenza; in secondo luogo ciò che le differenzia è anche la componente del tempo: la durata. Nel senso che nelle calamità naturali vi è un inizio ed una fine, invece, in questa emergenza stiamo sperando un’insolita sospensione del tempo e della realtà. Poi la quarantena, necessaria e fondamentale per contenere il contagio, ci porta all’isolamento contrariamente alla solidarietà, alla vicinanza fisica che invece si sperimenta in seguito ai terremoti e alle calamità naturali. Anche il senso di impotenza delle Istituzioni che si trovano ad affrontare un’emergenza così insolita ci porta ad essere esposti ad una esperienza altamente stressante e senza tempo.

D: E l’essere esposti a questa esperienza altamente stressante come impatta nelle nostre vite?

R: Generalmente, l’essere esposti ad un’esperienza da stress estremo potrebbe far insorgere i sintomi del Disturbo Post Traumatico da Stress, ovvero frequenti immagini e pensieri intrusivi (flashback), incubi ricorrenti che fanno rivivere l’evento traumatico, preoccupazione persistente, ansia, depressione, insonnia, difficoltà di concentrazione, per citarne alcuni. Ora, poiché questa pandemia alla quale siamo esposti è una condizione che può generare stress estremo, paura per la propria vita e per quella dei propri cari, si configura come un’esperienza fortemente impattante nelle nostre vite che può far sviluppare questo tipo di disturbo e dunque generare i sintomi del Disturbo Post Traumatico da Stress anche se questi sintomi generalmente si presentano dopo trenta giorni dalla fine di un evento critico.

D: Come potremmo prevenire la manifestazione di questi sintomi?

R: Questa emergenza però non è detto che porti necessariamente a sviluppare un corredo sintomatologico tipico del Disturbo Post Traumatico da Stress. È evidente che ci espone a vari fattori di rischio come, per esempio, il fatto che non sappiamo quando finirà, l’imprevedibilità di questa emergenza, il senso di pericolo, la paura del contagio e del sovraffollamento degli ospedali. Per tutto questo, le persone possono essere più esposte a sviluppare questo disturbo, pertanto occorre aumentare i fattori protettivi come, per esempio, la capacità di chiedere aiuto o un supporto psicologico qualora ci accorgessimo della presenza di una esacerbazione di sintomi psicologici quali: essere sempre allarmati, andare costantemente alla ricerca di notizie che riguardano l’emergenza, avere continui flashback su ciò che sta succedendo, dormire meno la notte. Sintomi questi che possono essere normali in una fase di stress acuto, ma che possono diventare i sintomi di un Disturbo Post Traumatico da stress se perdurano nel tempo.

D: Il centro EMDR TERAPIA ROMA Trattamento e Risoluzione del Trauma, con il quale collabora, come sta lavorando per contenere l'emergenza covid-19?

R: La pandemia covid-19 ha portato noi terapeuti EMDR a rimodulare le attività del nostro centro, redigendo linee guida per la popolazione ed effettuando teleconsulti ed interventi online su dispositivi digitali come skype, zoom, face time, video chiamate su whatsapp, telefonate, ... Ci terrei però a precisare che nel nostro centro, essendo la psicoterapia una prestazione sanitaria, si effettuano, rispettando le disposizioni emanate dal governo, colloqui in presenza soprattutto per chi fosse impossibilitato ad utilizzare i dispositivi che la tecnologia ci mette a disposizione. La psicoterapia EMDR, in presenza ma anche online, prevede l'utilizzo di procedure cliniche per contenere sintomi psicologici, fisici o comportamentali generati dall'esperienza altamente stressante alla quale tutta la popolazione è esposta. Inoltre, su iniziativa della responsabile del nostro centro, la dr.ssa Anna Rita Verardo, è stato lanciato un progetto per gli adolescenti denominata #QUARANTEEN il cui scopo è fornire supporto psicologico gratuito all'adolescente e alla sua famiglia. Di seguito, la mail per poter fruire di tale servizio: emdrterapiaroma@yahoo.com

Obiettivo: stimolare la popolazione tutta e non solo gli adolescenti a riconoscere di aver bisogno di aiuto in un momento in cui le risorse sociali possono essere estremamente limitate dall'isolamento.

D: Che indicazioni possiamo fornire agli adolescenti?

R: Ricordiamoci di puntare sulla responsabilità degli adolescenti! In che modo? Cercando di utilizzare un vocabolario, un lessico più vicino a loro affinché possano dare un senso a questa quarantena forzata e a questa esperienza in generale. Noi del centro EMDR TERAPIA ROMA abbiamo pensato di divulgare sui social, il canale privilegiato dai giovani, un piccolo manuale di sopravvivenza.

Inoltre, anche l'ASSOCIAZIONE EMDR ITALIA (Presidente dr.ssa Isabel Fernandez), che è sul fronte dal primo momento con interventi mirati a supporto del personale sanitario nella regione Lombardia e in tutte le regioni del nord maggiormente colpite dall'emergenza covid-19, ha messo a favore dei suoi soci un piccolo libro rivolto agli adolescenti per aiutarli ad affrontare la quotidianità in casa ai tempi del coronavirus. Questo piccolo libro, corredato di fumetti, è disponibile sull'home page del sito dell'ASSOCIAZIONE EMDR ITALIA (www.emdr.it) ed è possibile scaricarlo gratuitamente (autrici dr.ssa Anna Rita Verardo e dr.ssa Giada Lauretti).

D: Potrebbe indicarci alcuni punti fondamentali che possano essere d'aiuto ai nostri adolescenti e ai loro genitori?

R: Per gli adolescenti è fondamentale, in questa fase del ciclo vitale, il bisogno di vivere una parte della loro vita al di fuori della famiglia. Pertanto, qui di seguito, illustrerò i punti più significativi, redatti dal nostro team, affinché gli adolescenti possano avere spazi virtuali privati che preservino la loro intimità.

- **OGNI GIORNO È UN NUOVO GIORNO**
- Lavati, vestiti, curati. Alterna lo studio alle pause. Fai un po' di attività fisiche.
- **LA NOTTE È FATTA PER DORMIRE**
- Svegliati più o meno alla stessa ora ogni mattina e lascia le ore piccole al weekend.
- **NON ESPLODERE, RILASCI**
- Se sei teso o nervoso scarica l'energia con dell'attività fisica da fare in casa o piccole sfide.
- **RESPIRA**
- Trova dei momenti di distensione attraverso esercizi di respirazione o di rilassamento.
- **VIETATO L'ACCESSO**
- Concorda con la tua famiglia dei momenti per rispettare la tua privacy. Se chiedi spazio però,

ricordati di darlo.

- NIENTE PARANOIE
- Evita troppe notizie: ascolta le fonti giuste, come il Ministero della Salute, solo un paio di volte al giorno.
- RE(SI)STIAMO A CASA
- Ricorda che sei responsabile non solo della tua salute, ma anche di quella degli altri. A volte rispettare le regole è più “figo” che infrangerle.
- ABBASSA I TONI
- Non alimentare litigi e discussioni in casa. Se non inneschi la miccia la bomba non esplode e stai meglio anche tu!
- PARLA CON QUALCUNO
- Non tenerti tutto dentro: condividere le emozioni aiuta a sentirsi più leggeri e a vedere le cose da una diversa prospettiva.
- DAI VALORE A QUESTO TEMPO
- Usa questo periodo per riscoprire le attività che di solito non hai il tempo di coltivare.
- Vi ringrazio per l’attenzione e per aver avuto l’opportunità, attraverso la testata giornalistica InfoOggi, di diffondere informazioni utili per fronteggiare lo stress nell’era covid-19.
- Grazie per i suoi preziosi consigli Dottoressa Amati

Antonia Caprella

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/coronavirusche-indicazioni-possiamo-fornire-agli-adolescenti/120302>

